

Сезонное меню на осенне-зимний период 2022-2023 учебного года СП «Детский сад №62»

УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 4 г.о. Сызрань

С.Ю.Титова

Приказ №710 от 31.08.2022

День недели	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Уплотненный полдник
День 1	1.Каша манная на сгущенном молоке 180/200 2.Чай с сахаром 180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35/20	1.СОК 200/200	1.Борщ вегетарианский со сметаной 150/10*250/10 2.Картофельное пюре 160/180 3.Тефтели куриные с рисом 68/68 4.Зеленый горошек порционно 50/55 5.Компот из сухофруктов 180/200 6.Хлеб ржаной, пшеничный 30/35*40/45	1. Сочни с творогом 90/100 2. «Снежок» сладкий 180/200 3.Салат из свежей моркови 130/140
День 2	1.Каша пшеничная молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке 180/200 3.Батон с сыром 30/13*35/14	1.Фрукт 120/130	1.Суп-лапша с курицей 150/250 2.Овощное рагу 140/150 3.Котлета мясная 70/80 4.Салат из свеклы 50/60 5.Напиток из плодов шиповника 180/200 6..Хлеб ржаной 40/45	1. Рыба, припущенная с овощами и яйцом 110/120 2. Салат из свежей капусты и кукурузы сладкой 80/90 3. Чай с сахаром и лимоном 180/200 4.Хлеб пшеничный 30/35
День 3	1. Каша рисовая молочная 180/200 2. Какао на молоке 180/200 3.Батон со сливочным маслом 30/5*35/5	1.Лимонный напиток 160/180 2.Печенье 30/30	1.Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной 150/250 2.Птица, тушенная с овощами 180/200 3.Салат из лука 40/50 4.Компот из свежих плодов 180/200 5.Хлеб ржаной 40/45	1.Омлет натуральный 90/100 2.Винегрет 140/150 3.Чай с сахаром 180/200 4.Хлеб пшеничный 30/35
День 4	1. Каша ассорти молочная 180/200 2. Кофейный напиток на молоке 180/200 3. Батон с повидлом 30/18*35/20	1.Сок 200/200	1.Свекольник на мясном бульоне со сметаной 150/250 2.Плов из говядины 170/180 3.Кукуруза сладкая порционно 40/50 4.Компот из кураги 180/200 5.Хлеб ржаной 40/45	1.Пудинг рыбный запеченный 110/115 2.Салат из свежей капусты 60/70 3.Чай с сахаром 180/200 4. Пряник 50/50 5.Хлеб пшеничный 30/35
День 5	1.Кашагеркулесовая молочная вязкая 180/200 2.Какао на молоке 180/200 3.Батон с сыром 30/13*35/14	1.Фрукт 120/130	1. Суп картофельный с клецками на мясном бульоне 150/250 2.Гуляш мясной 90/100 3. Каша гречневая 100/110 4.Салат из свеклы 55/60 5.Напиток из плодов шиповника 180/200 6.Хлеб ржаной, пшеничный 40/45*30/35	1. Творожный пудинг с изюмом со сгущенным молоком 120/20*130/20 2. Салат из свежей моркови 50/60 3. Морс из ягод 180/200
День 6	1.Каша пшеничная на сгущенном молоке 180/200 2.Чай с сахаром 180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35/20	1.Сок 200/200	1.Суп с рыбными консервами 150/250 2.Пирожок с капустой и яйцом 110/120 3.Икра свекольная 50/60 4.Компот из кураги 180/200 5.Хлеб ржаной 40/45	1.Лакомка из творога 120/130 2 «Снежок» сладкий 180/200 3.Салат из моркови 60/70 4.Пряник 50/50

День 7	1. Каша манная молочная 180/200 2. Кофейный напиток на молоке 180/200 3. Батон с сыром 30/13*35/14	1. Фрукт 120/130	1. Борщ на мясном бульоне со сметаной 150/250 2. Макаронник с мясом птицы с том. подливом 170/180 3. Салат из свежей капусты 60/70 4. Напиток из плодов шиповника 180/200 5. Хлеб ржаной 40/45	1. Котлета рыбная 70/75 2. Салат из картофеля с солеными огурцами 120/130 3. Чай с сахаром и лимоном 180/200 4. Хлеб пшеничный 30/35
День 8	1. Кашарисовая молочная 180/200 2. Какао на молоке 180/200 3. Батон со сливочным маслом 30/5*35/5	1. Лимонный напиток 160/180 2. Пряник 50/50	1. Суп крестьянский с курицей 150/250 2. Шницель мясной 70/80 3. Овощное рагу 70/80 4. Салат «Чипполино» 40/50 5. Компот из сухофруктов 180/200 6. Хлеб ржаной, пшеничный 40/45*30/35	1. Творожная запеканка со сгущенным молоком 120/20*130/20 2. Салат из свежей моркови 80/90 3. Чай с сахаром и молоком 180/200
День 9	1. Каша пшеничная молочная 180/200 2. Кофейный напиток на молоке 180/200 3. Батон с повидлом 30/18*35/20	1. Фрукт 120/130	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной 150/250 2. Суфле из печени 90/100 3. Картофельное пюре 160/180 4. Зеленый горошек порционно 40/50 5. Компот из свежих плодов 180/200 6. Хлеб ржаной 40/45	1. Рыба под омлетом 115/125 2. Салат из свеклы с черносливом 100/110 3. Чай с сахаром 180/200 4. Хлеб пшеничный 30/35
День 10	1. Каша ассорти молочная 180/200 2. Какао на молоке 180/200 3. Батон с сыром 30/13*35/14	1. Сок 200/200	1. Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 150/250 2. Котлета мясная 70/80 3. Макароны отварные 100/110 4. Икра кабачковая 40/50 5. Напиток из плодов шиповника 180/200 6. Хлеб ржаной, пшеничный 40/45*30/35	1. Суп молочный вермишелевый 180/250 2. Булочка домашняя 50/60 3. Морс из ягод 180/200



С=RU, O=ГБОУ СОШ №4 г.о. Сызрань,
CN=Титова Светлана Юрьевна,
E=school4_szr@samara.edu.ru
009015c63bd9528286
2022.08.31 17:47:54+04'00'