

Утверждаю
 МБОУ «СОШ№16 с УИОП»
 Директор
 Ентальцева.Т.А.

Примерное десятидневное меню
для детей, посещающих МБОУ «СОШ№16 с УИОП»
структурное подразделение «Детский сад ст. Кын»
с 10,5 часовым режимом функционирования

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) Для детей 3-7	Масса порции (гр) для детей с 1,5-3 лет
1 неделя, 1 день - Понедельник		
Завтрак		
Суп молочный с вермишелью	130	110
Чай с сахаром/лимоном	50	50
	200	150
Хлеб с маслом	40/5	35/5
2-ой завтрак		
Яблоко свежее	100	100
Обед		
Суп картофельный с гренками на курином бульоне	200/24 гренки	150/24
Плов с курой/салат из свежей капусты	200	150
Компот из сухофруктов	150	100
Хлеб	45	40
Полдник		
Молоко	200	150
Пряник	50	50
	1394	1114

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3
1 неделя, 2 день – вторник		
Завтрак		
Каша ячневая	200	170
Хлеб с маслом	50/5	50/10
Кофе с молоком	150	120
2-ой завтрак		
Груша	100	100
Обед		
Борщ со свежей капустой	200	150
Гуляш/котлета с пюре картофельным	80/150	60/110
Компот из свежих яблок	200	100
Хлеб	50	40
Полдник		

Запеканка творожная	180/25	150/25
Чай	200	150
	1445	1110

прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3
1 неделя, 3 день - <i>Среда</i>		
Завтрак		
Каша кукурузная	200	150
Батон с маслом /повидлом	50/5	50/5
Чай с лимоном /сахаром	200	150
2-й завтрак		
Сок	200	200
Обед		
Щи со свежей капустой	200	150
Тефтели рыбные с рисом с подливом	80/130/50	70/110/30
Напиток из изюма	150	100
Хлеб	50	40
Полдник		
Ватрушка с повидлом	60	50
Какао с молоком	200	150
	1575	1255

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
1 неделя, 4 день - <i>Четверг</i>		
Завтрак		
Каша «пшённая»	200	150
Хлеб с сыром	50/10	50/10
Чай	200	150
2-й завтрак		
Яблоко	100	100
Обед		
Суп «Рассольник»	200	150
Курица отварная ,макаронны	70/130/30	60/110/30
Кисель плодово-ягодный	150	100
Хлеб	50	50
Полдник		
Булочка «Домашняя»	60	50
Чай с сахаром	200	150
	1450	1160

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3
1 неделя, 5 день - <i>пятница</i>		
Завтрак		

Каша манная	200	150
Какао на сгущенном молоке	200	150
Хлеб с маслом	50/5	50/5
2-й завтрак		
Фрукт	100	100
Обед		
Суп «Картофельный с клецками	200/25	150/20
Жаркое по -домашнему	220	160
Компот из сухофруктов	150	100
Хлеб	50	50
Полдник		
Печенье	50	50
Сок	200	150
	1450	1135

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7- лет	Масса порции(гр) 1,5-3
2 неделя,1 день - <i>Понедельник</i>		
Завтрак		
Салат из свежей капусты	130	110
Яйцо вареное	40	40
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	150
Хлеб	50	50
2-й завтрак		
Сок	200	200
Обед		
Суп «Свекольник на мясном бульоне »	200	150
Голубцы ленивые с мясом	200	150
Компот из сухофруктов	150	100
Хлеб	50	50
Полдник		
Расстегай с рыбой	100	100
Кисель	150	100
	1470	1200

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
2 неделя,2 день - <i>вторник</i>		
Завтрак		
Каша кукурузная	200	150
Чай	200	150
Хлеб	50	50
2-й завтрак		
фрукт	100	100
Обед		
Суп-пюре гороховый с гренками	200/24	150/24
Биточки мясные с гречей с подливой	80/130/50	70/110/30
Компот из кураги	150	100

Хлеб	50	50
Полдник		
Суфле морковное с подливой	150/50	120/30
Чай с лимоном	200	150
	1634	1284

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
2 неделя, 3 день - <i>Среда</i>		
Завтрак		
Суп молочный с рисом	200	150
Чай	200	150
Хлеб с маслом	50/10	50/10
2й завтрак		
фрукт	100	100
Обед		
Суп «Рассольник со сметаной»	200	150
Филе Рыбы жареное с пюре картофельным с подливой	70/130/50	60/110/30
Компот из свежих яблок и изюма	150	100
Хлеб	50	50
Полдник		
Винегрет овощной	100	80
Чай	200	150
	1510	1190
Прием пищи, наименование блюда		
2 неделя, 4 день - <i>Четверг</i>		
Завтрак		
Каша «Ячневая»	200	200
Хлеб с маслом	50/5	50/5
Кисель	150	100
2-й завтрак		
Сок	200	200
Обед		
Суп «Овощной с зеленым горошком на курином бульоне»	200	150
Кура отварная с пюре картофельным	80/180	80/120
Сок	150	100
Полдник		
Выпечка «Ватрушка с творогом»	60	50
Молоко	200	150
	1475	1205

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
2 неделя, 5 день - <i>Пятница</i>		

Завтрак		
Каша «Гречневая»	200	150
Какао со сгущенным молоком	200	200
2-й завтрак		
Фрукт	100	100
Обед		
Суп гороховый на мясном бульоне	200	150
Шницель с рожками с подливой	80/130/50	70/110/30
Компот из сухофруктов	200	150
Полдник		
Батон с сыром	50/10	50/10
Какао с молоком	200	150
	1420	1170