

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»  
имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика  
муниципального района Волжский Самарской области  
  
структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика

№ 418-од от 31.08.2023 г.

\_\_\_\_\_ А. В. Егоров

Цикличное (10-ти дневное) меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих с 12-ти часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

# МЕНЮ (всесезонное)

## Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/30	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 220/30	СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 200	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/30	КАША РИСОВАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/15/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/10/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/10/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/10/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/10/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/15/7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО 200	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО 200	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО 200
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	НАПИТОКИ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	НАПИТОКИ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	СНЕЖОК 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ СВ.ОВОЩЕЙ/САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ СВ.ОВОЩЕЙ/ИКР А КАБАЧКОВАЯ КОНС. 50	САЛАТ ИЗ СВ.ОВОЩЕЙ/САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ СВ.ОВОЩЕЙ/ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ СВ.ОВОЩЕЙ/ИКР А КАБАЧКОВАЯ КОНС. 50	САЛАТ ИЗ СВ.ОВОЩЕЙ/САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 30	САЛАТ ИЗ СВ.ОВОЩЕЙ/ОГУРЕЦ СОЛЕНый 50	САЛАТ ИЗ СВ.ОВОЩЕЙ/САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ СВ.ОВОЩЕЙ/ОГУРЕЦ СОЛЕНый 60	САЛАТ ИЗ СВ.ОВОЩЕЙ/САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ 200	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 180	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 200	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 200	ЩИ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180
ГУЛЯШ МЯСНОЙ 70	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 200	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ 80	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ 200	ПЛОВ С МЯСОМ 200	ГУЛЯШ МЯСНОЙ 70	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ 70	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ 80	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С ПЕЧЕНЬЮ 200	ПЛОВ С МЯСОМ 200
КАША ЯЧНЕВАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОУС ОВОЩНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200		КОМПОТ АССОРТИ 200			КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		
							КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200		
<b>Полдник</b>									
БУЛОЧКА С САХАРОМ 60	ПРЯНИКИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ МОЛОЧНАЯ 65	ПРЯНИКИ 50	БУЛОЧКА С САХАРОМ 60	ПРЯНИКИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПРЯНИКИ 50	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ 60

НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	КАКАО 200	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	СНЕЖОК 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
<b>Ужин</b>									
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	РАГУ ОВОЩНОЕ 200	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	РАГУ ОВОЩНОЕ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 180	ХЛЕБ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50