

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани  
Н.В. Максименкова  
« 25 » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года



ОСНОВНОЕ  
10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(зима – весна)

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ СП ГБОУ СОШ № 19 г. СЫЗРАНИ, РЕАЛИЗУЮЩИЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

С 12 часовым пребыванием

		1 неделя	2 неделя
Понедельник	Завтрак I 368/461 368/462	1. Салат из моркови – 40/50 2. Каша гречневая на сгущенном молоке – 150/200 3. Бутерброд с маслом – 23/5 и 26/5 4. Чай с сахаром – 150 и 180	1. Салат из моркови– 40/50 2. Каша манная на сгущенном молоке – 150/200 3. Бутерброд с маслом – 23/5 и 27/5 4. Чай с сахаром – 150/180
	Завтрак II	1. Кисломолочный продукт – 104/126	1. Кисломолочный продукт – 100/130
	Обед 575/720 555/710	1. Салат из репчатого лука – 40/50 2. Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне – 150/200 3. Котлета рубленая. Пюре из гороха – 60/5/110 и 80/5/130 4. Компот из кураги + «С-витаминизация» – 150/180 5. Хлеб пшеничный – 20/30 6. Хлеб ржаной – 40/45	1. Салат из отварной моркови с зеленым горошком – 40/50 2. Суп гороховый на мясном бульоне – 150/200 3. Мясо тушеное с овощами в соусе – 150/200 4. Компот из кураги + «С-витаминизация» – 150/180 5. Хлеб пшеничный – 25/35 6. Хлеб ржаной – 40/45
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина 450/540 400/500	1. Запеканка творожная с изюмом – 140/180 2. Кофейный напиток с молоком – 150/200 3. Свежие фрукты – 100/100 4. Булочка домашняя 60/60	1. Суфле творожное со сметанным сладким соусом – 130/20 и 180/20 2. Кофейный напиток с молоком – 150/200 3. Свежие фрукты – 100/100
Вторник	Завтрак I 371/469 375/472	1. Салат из моркови с растительным маслом – 40/50 2. Каша пшенная молочная вязкая – 150/200 3. Бутерброд с сыром – 23/8 и 27/12 4. Какао с молоком - 150/180	1. Салат из моркови с яблоками и курагой – 40/50 2. Каша пшеничная молочная вязкая – 150/200 3. Бутерброд с сыром и сливочным маслом – 23/7/5 и 26/11/5 4. Какао с молоком – 150/180
	Завтрак II	1. Кисломолочный продукт - 100/120	1. Кисломолочный продукт – 100/120
	Обед 580/750 565/740	1. Салат из белокочанной капусты – 40/50 2. Суп с клецками на курином бульоне – 150/200 3. Птица отварная в молочном соусе. Отварной рис – 60/15/110 (ясли) и 80/30/130	1. Салат из белокочанной капусты – 40/50 2. Суп вермишелевый на курином бульоне – 150/200 3. Зразы куриные с омлетом и овощами. Пюре картофельное с морковью – 60/110 и 80/150 4. Кисель из свежемороженых ягод + «С-

		(сад) 4. Компот из свежемороженых ягод + «С-витаминация» – 150/180 5. Хлеб пшеничный – 20/35 6. Хлеб ржаной – 35/45	витаминация» – 150/180 5. Хлеб пшеничный – 25/35 6. Хлеб ржаной – 30/45
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина 400/450 420/490	1. Рыба отварная - 60/80 2. Картофель в молоке – 130/150 3. Чай с сахаром – 150/180 4. Хлеб пшеничный – 30/40 5. Яйцо вареное – 40/-	1. Рыба, тушеная с овощами - 140/170 2. Хлеб пшеничный – 30/40 3. Чай с сахаром – 150/180 4. Свежие фрукты – 100/100
Среда	Завтрак I 379/515 385/518	1. Салат из зеленого горошка с луком репчатым – 40/50 2. Омлет натуральный – 150/200 3. Бутерброд с повидлом и сливочным маслом – 23/13/3 и 35/26/4 4. Кофейный напиток с молоком – 150/200	1. Салат из моркови и яблок – 40/50 2. Каша рисовая молочная вязкая – 150/200 3. Бутерброд с повидлом и сливочным маслом – 26/15/5 и 37/26/5 4. Кофейный напиток с молоком – 150/200
	Завтрак II	1. Сок – 200/200 2. Кондитерские изделия – 30/50	1. Сок – 200/200 2. Кондитерские изделия – 30/50
	Обед 575/730 555/700	1. Салат из соленых огурцов с луком – 40/50 2. Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной – 150/200 3. Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе. Отварные макароны – 60/110 (ясли) и 80/140 (сад) 4. Компот из кураги + «С-витаминация» – 150/180 5. Хлеб пшеничный – 25/35 6. Хлеб ржаной – 40/45	1. Салат из картофеля с солеными огурцами – 40/50 2. Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной – 160/200 3. Макаронник с мясом со сметанным соусом – 150/20 и 200/20 4. Компот из кураги + «С-витаминация» – 150/180 5. Хлеб ржаной – 45/50
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина 505/585 400/450	1. Запеканка из печени с рисом – 155/185 2. Кисломолочный продукт – 150/180 3. Ватрушка с творогом – 100/120 4. Свежие фрукты – 100/100	1. Рыба, запеченная с картофелем – 140/160 3. Кисломолочный продукт – 120/147 3. Свежие фрукты – 110/110 4. Хлеб пшеничный – 30/33
Четверг	Завтрак I 377/475	1. Салат из моркови – 40/50 2. Каша кукурузная молочная вязкая – 150/200	1. Салат из моркови – 40/50 2. Оладьи из творога со сладким сметанным соусом –

	377/487	3. Бутерброд с вареным сгущенным молоком – 25/12 и 30/15 4. Какао с молоком – 150/180	130/20 и 180/20 3. Бутерброд с вареным сгущенным молоком – 25/12 и 25/12 4. Кофейный напиток с молоком – 150/200
	Завтрак II	1. Кисломолочный продукт – 100/120	1. Сок – 200/200 2. Кондитерские изделия – 30/50
	Обед 535/650 585/757	1. Салат из свеклы – 40/50 2. Суп картофельный на мясном бульоне – 150/200 3. Запеканка манная с мясом с молочным соусом – 130/20 и 150/20 4. Кисель из свежемороженых ягод + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб ржаной – 45/50	1. Салат из отварной свеклы с солеными огурцами – 40/50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками - 150/15 и 200/20 3. Шницель рубленый. Капуста тушеная – 60/120 и 80/150 4. Кисель из свежемороженых ягод + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб пшеничный – 20/32 6. Хлеб ржаной – 30/45
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина 419/485 405/485	1. Рыба, запеченная с морковью – 140/170 2. Чай с сахаром – 150/180 3. Свежие фрукты – 100/100 4. Хлеб пшеничный – 29/35	1. Фрикадельки из курицы. Пюре морковное – 60/5/120 и 80/5/150 2. Кисломолочный продукт – 100/120 3. Свежие фрукты – 100/100 4. Хлеб ржаной – 25/35
Пятница	Завтрак I 374/504 374/479	1. Салат из моркови и изюма – 40/50 2. Каша молочная вязкая «Дружба» – 150/200 3. Бутерброд с сыром – 25/9 и 40/14 4. Кофейный напиток с молоком – 150/200	1. Салат из моркови с курагой – 40/50 2. Каша овсяная молочная вязкая – 150/200 3. Бутерброд с сыром – 25/9 и 35/14 4. Чай с сахаром – 150/180
	Завтрак II	1. Сок – 200/200 2. Кондитерские изделия – 30/50	1. Кисломолочный продукт – 116/130
	Обед 590/750 560/710	1. Салат из свежей капусты – 40/50 2. Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной – 160/200 3. Биточки рубленые. Пюре картофельное – 60/5/120 и 80/5/150 4. Компот из кураги + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб пшеничный – 25/40 6. Хлеб ржаной – 30/45	1. Салат из репчатого лука – 40/50 2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной – 150/200 3. Печень по-строгановски. Картофель отварной – 60/120 и 80/150 4. Компот из кураги + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб ржаной – 40/50
	Уплотненный	1. Овощи отварные с маслом – 120/150	1. Пирожок печеный с отварным мясом и капустой – 90/90

	полдник с включением блюд ужина 450/520 и 485/514	2. Печень, тушенная в сметане – 60/80 3. Кисломолочный продукт – 130/150 4. Свежие фрукты – 70/70 5. Плюшка – 70/70	2. Сок – 200/200 3. Драчёна – 130/5 и /150/5 4. Свежие фрукты – 60/69
--	---	--	---