Утверждаю

Директор МБОУ г.Астрахани СОШ№57

О.В.Юшко

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольной образовательной организации

Осени-зимние Первая неделя

Прием пищи	Понедельник	Выход я\с	Вторник	выход и\с	Среда	Выход яс	Четверг	Выход я\с	Пятница	Выход яс
Завтрак	Каша вязкая манная молочная с сахаром и маслом	**150 \200**	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром и маслом	**150\ 200**	Каша пшённая с тыквой молочная с сахаром маслом	**150\ 200**	Запеканка из творога	**65-85**	Кааша вязкая Рябчик молочная	**150-200**
	Кофейный напиток с молоком	**150\ 180**	Какао с молоком	**150\ 180**	Кофейный напиток с молоком	**150\ 180**	Какао с молоком	**150\ 180**	Кофейный напиток с молоком	**150\ 180**
	Бутерброд с сыром хлеб – 30 \40 масло 4 \ 5 сыр – 7-10	**41\55**	Бутерброд с маслом хлеб –30\ 40 масло -4\ 5	**34\ 45**	Бутерброд с маслом хлеб –30\ 40 масло- 4\ 5 сыр 7-10	**34\ 45**	Бутерброд с сыром хлеб – 30\40 масло -4\ 5	**45\55**	Бутерброд с сыром хлеб – 30\40 масло -4\ 5 сыр – 7\10	**45\55**
2-й завтрак	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100-100**	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100\ 100**	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**125\ 125**	Ряженка	**150-200**	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100-100**
Обед	Салат из солёных помидор	**30\60**	Салат из соленых огурцов	**30\60**	Винегрет	**30\60**	Салат из кон. кукурузы	**30\60**	Салат из свеклы и яблок	**30\60**
	Щи из свежей капусты с картофелем	**150\ 200**	Суп картофельный гороховый	**150\ 200**	Суп с клёцками	**150\ 200**	Свекольник	**150 /200**	Суп картофельный с макаронными изделиями	**150 /200**
	Биточки мясные Гречка с овощами	**60\80 120\120**	Жаркое по-домашнему с мясом	**170\ 200**	Плов с птицей	**160/ 180**	Ленивые голубцы	**150\ 200**	Суфле мясное из говядины с тыквой картофельное пюре	**60\80 120\ 150**
	Лимонный напиток	**150\ 200**	Напиток из плодов шиповника	**150\ 200**	Компот из сушенных фруктов (изюм)	**150\ 200**	Компот из сухофруктов	**150\ 200**	Напиток из плодов шиповника	**150\ 200**
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничрый)	**40\50**	Хлеб ржано-пшенич.	**40\50**	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	**40\50**	Хлеб ржрано-пшеничный	**40\50**	Хлеб ржрано-пшеничный	**40\50**
Уплотнённый полдник	Тефтели рыбные тушеные	**60-80**	Пудинг творожено-банановый	**100\ 125**	Рыба запёченая в омлете	**6080**	Омлет натуральный	**65-85**	Растегай с рыбой и капустой	**150\ 1 50**
	Макаронные изделия отварные с маслом	**120\ 150**	Чай сладкий	**180\ 200**	Пюре картофельное	**120\ 150**	Чай с сахаром	**150-180**	Чай с лимоном	**150\ 180**
	Чай с сахаром	**150\180**	Булочка домашняя	**50\50**	Чай с лимоном	**30\ 40**	Крендель сахарный	**50-50**	Фрукты	**100\ 100**
	Кондитерские изделия Промышленного произ.	**10\25**	фрукты	**100-100**	Хлеб пшеничный	**50/50**	Хлеб пшеничный	**30/40**		
	Хлеб пшеничный	**30\40**			Кондитерские изделия	**10\25**		**100-100**		
	фрукты	**100\100**								

Вторая неделя

Прием пищи	Понедельник	Выход я\с	Вторник	Выход я\с	Среда	Выход гя\с	Четверг	Выход я\с	Пятница	Выход я\с
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев жидкая	**150\200**	Каша ячневая вязкая молочная с сахаром и маслом	**150\ 200**	Пудинг творожено-яблочный	**100\125**	Суп молочный с макаронными изделиями	**150\200**	Каша пшеничная вязкая молочная с сахаром и маслом	**150\200**
	Кофейный напиток с молоком	**150\180**	Какао с молоком	**150\180**	Кофейный напиток с молоком	**150\180**	Какао с молоком	**150\180**	Кофейный напиток с молоком	**150\180**
	Бутерброд с сыром хлеб –30\ 40 масло 4\5 5 сыр – 7\10	**41\55**	Бутерброд с маслом хлеб –30\ 40 масло -4\ 5	**34\45**	Бутерброд с сыром хлеб – 30\40 масло -4\ 5 сыр -7\ 10	**41\55**	Бутерброд с маслом хлеб – 30\40 масло 4\ 5	**45**	Бутерброд с сыром хлеб – 30\40 масло -4\ 5 сыр – 7\10	**41\55**
2-й завтрак	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100\100**	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100-100**	Ряженка	**150-200**	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100\100**	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100-100**
Обед	Салат из солёных огурцов	**30\60**	Салат из солёных помидор	**30\60**	Салат из зелёного горошка	**30\60**	Салат из свеклы	**30\60**	Салат из кв капусты	**30\60**
	Борщ со сметаной	**150\200**	Суп фасолевый	**150\200**	Суп картофельный с рисом	**150\ 200**	Рассольник	**150\200**	Суп картофельный с пшеном	**150\200**
	Гуляш из отварного мяса вермешель отварная	**80\100 120\150**	Запеканка картофельная с мясом	**160\180**	Суфле куриное каша гречка отварная с овощами	**60\80 100\100**	Котлета мясная Картофельное пюре	**60\80 120\150**	Бефстроганов из отварного сердца Вермишель отварная	**60-80 120-150**
	Компот из сух. фруктов	**150\200**	Напиток из плодов шиповника	**150\200**	Компот из сух.фруктов	**150\200**	Компот из лимона	**150\200**	Компот из изюма	**150\200**
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	**40\50**	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	**40\50**	Хлеб ржано-(ржано-пшеничный)	**40\ 50**	Хлеб ржан(ржано-пшеничный)	**40\50**	Хлеб ржано-(ржано-пшеничный)	**40\50**
Уплотнён Полдник	Запеканка из печени с рисом	**155-185**	Суфле из рыбы	**60\80**	драчена	**65\85**	Сырники с повидлом	**70\120**	Шницель рыбный Рагу из овощей	**70\90 105\155**
	Чай с сахаром	**150\180**	Рис отварной с овощами	**120\120**	Чай с сахаром	**150\ 180**	Чай с сахаром	**150\ 180**	Чай с лимоном	**150\180**
	Фрукты свежие	**100\100**	Хлеб пшеничный	**30\40**	Ватрушка с повидлом	**40\70**	Булочка Веснушка	**50\50**	Кондитерские изделия	**10\25**
	Хлеб пшеничный	**30\ 40**	Кондитерские изделия	**10\25**	фрукты	**100\100**	Фрукты свежие	**100\100**	Фрукты свежие	**100\100**
	Кондитерские изделия	**10\25**	Чай с лимоном	**150\180**					Хлеб пшеничный	**30\40**

+ Утверждаю Директор МБОУ г.Астрахани СОШ№57
Н.В.Юзько

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольной образовательной организации
Летние Первая неделя 1июля

Прием пищи	Понедельник	Выход я\с	Вторник	выход я\с	Среда	Выход я\с	Четверг	Выход я\с	Пятница	Выход яс
Завтрак	Каша вязкая манная молочная с сахаром и маслом	**150 \200**	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром и маслом	**150\ 200**	Каша вязкая пшённая молочная с сахаром маслом	**150 \200**	Пудинг творожено банановый со сгущённым молоком	**100\30\ 125\30**	Каша вязкая Рябчик молочная	**150/ 200**
	Кофейный напиток с молоком	**150\ 180**	Какао с молоком	**150\ 180**	Кофейный напиток с молоком	**150\ 180**	Какао с молоком	**150\ 180**	Кофейный напиток с молоком	**150\ 180**
	Бутерброд с сыром хлеб – 30 \40 сыр – 8-12	**38\52**	Бутерброд с маслом хлеб –30\ 40 масло -4\ 5	**34\ 45**	Бутерброд с сыром хлеб –30\ 40 сыр – 8\12	**38\ 52**	Бутерброд с маслом хлеб – 30\40 масло -4\ 5	**34\45**	Бутерброд с сыром хлеб – 30\40 сыр – 8\12	**38\52**
2-й завтрак	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100 \100**	Напиток изюма	**100\ 100**	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100\100**	Напиток шиповника	**100\ 100**	Напиток изюма	**100\ 100**
Обед	Салат из свежих помидор	**30\60**	Салат из свежих огурцов	**30\60**	Салат из свеклы	**30\60**	Салат из свежих огурцов	**30\60**	Салат из свежих помидор	**30\60**
	Щи из свежей капусты с картофелем	**150\ 200**	Суп картофельный гороховый	**150\ 200**	Суп с клёцками	**150\ 200**	Суп картофельный с макаронами	**150 /200**	Свекольник	**150 /200**
	Биточки мясные Гречка с овощами	**60/80 120/ 120**	Гуляш из отваного мяса	**60 /80**	Плов с птицей	**160/180**	Голубцы ленивые со сметаной	**135\ 200**	Сотэ из сезонных овощей с отварным мясом	**160\ 180**
	Компот из лимона	**150\ 200**	Вермешель отваная	**120/ 150**	Компот из изюма	**150/200**	Компот из сухофруктов	**150\ 200**	Напиток шиповника	**150\ 200**
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничрый)	**40\50**	Напиток из плодов шиповника	**150\ 200**	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	**40\50**	Хлеб ржрано-пшеничный	**40\50**	Хлеб ржрано-пшеничный	**40\50**
Уплотнённ ый полдник	Рыба запечённая в омлете	**60\80**	Хлеб ржано-пшеничный	**40\50**	Рагу и овощей	**105\ 120**	Омлет натуральный	**65/85**	Растегай с рыбой капусой	**150\ 150**
	Картофель отварной	**120\ 150**	Сырники со сметанным соусом	**70\ 120**	Хлеб пшеничный	**30/40**	Кондитерские изделия	**10\25**	Чай с лимоном	**150\ 180**
	Чай с сахаром	**150\ 180**	Чай сладкий	**180\ 200**	Чай сладкий	**150\180**	Чай сладкий	**150\ 180**	фрукты	**100\ 100**
	Кондитерские изделия Промышленного произ.	**10\25**	Крендель саарный	**50\50**	фрукты	**100\100**	Хлеб пшеничный	**30\40**		
	Хлеб пшеничный	**30\40**								

Вторая неделя

Прием пищи	Понедельник	Выход я\с	Вторник	Выход я\с	Среда	Выход гя\с	Четверг	Выход я\с	Пятница	Выход я\с
Завтрак	Каша из овсяных хлопьсв жидкая	**150\200**	Каша ячневая вязкая молочная с сахаром и маслом	**150\ 200**	Пудинг творожено-яблочный	**100\125**	Суп молочный с макаронами	**150\200**	Каша пшеничная вязкая молочная	**150\200**
	Кофейный напиток с молоком	**150\180**	Какао с молоком	**150\180**	Кофейный напиток с молоком	**150\180**	Какао с молоком	**150\180**	Кофейный напиток с молоком	**150\180**
	Бутерброд с сыром хлеб –30\ 40 сыр – 8\12	**38\52**	Бутерброд с маслом хлеб –30\ 40 масло -4\ 5	**34\45**	Бутерброд с сыром хлеб – 30\40 сыр -8\ 12	**3852**	Бутерброд с маслом Хлеб-30\40 Масло сливочное 4\5	**34\45**	Бутерброд сыром хлеб – 30\40 сыр 8\12	**38\52**
2-й завтрак	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100\100**	Напиток шиповника	**100\100**	Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке	**100\100**	Напиток изюма	**100\100**	Напиток шиповника	**100\100**
Обед	Салат из свежих помидор	**30\60**	Салат из свежих огурцов	**30\60**	Салат из свеклы	**30\60**	Салат из свежих помидор	**30\60**	Салат из свежих огурцов	**30\60**
	Борщ со сметаной	**150\200**	Суп фасолевый	**150\200**	Суп с рисом	**150\ 200**	Суп картофельный с перловкой	**150\200**	Суп картофельный с зелёным горошком	**150\200**
	Бефстроганов из отварного сердца	**60\80**	Запеканка картофельная с мясом	**160\180**	Птица тушёная с овощами	**180\230**	Котлета мясная	**60/80**	Перец фаршированный мясом. рисом	**160\ 180**
	вермишель отварная	**120\150**	Напиток из изюма	**150\200**	Компот из сухофруктов	**150\200**	Картофельное пюре	**120/150**	Компот из изюма	**150\200**
	Лимонный напиток	**150\200**	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	**40\50**	Хлеб ржано-(ржано-пшеничный)	**40\ 50**	Хлеб ржано - пшеничный	**40\50**	Хлеб ржан(ржано-пшеничный)	**40\50**
Уплотнён Полдник	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный	**40\50**	Суфле из рыбы	**60\80**	драчена	**65\85**	напиток лимонный	**180\200**	Тефтели рыбные	**60\80**
	Запеканка из печени с рисом	**155\185**	Рис отварной с овощами	**120\120**	Чай сладкий	**150\ 180**	Сырники с повидлом	**70\120**	Макароны отварные	**120/150**
	Кондитерские изделия	**10\25**	Чай с лимоном	**150\180**	Кондитерские изделия	**10/25**	Булочка домашняя	**50/50**	Чай с сахаром	**150\180**
	Чай сладкий	**150\180**	Хлеб пшеничный	**30\40**	Хлеб пшеничный	**30\40**	Чай сладкий	**150\180**	Хлеб пшеничный	**30\40**
	Хлеб пшеничный	**30\ 40**	фрукты	**100\100**					фрукты	**100/ 100**