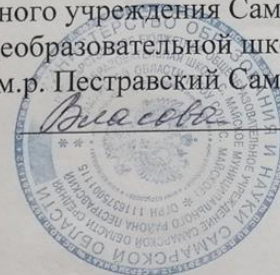


УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного бюджетного  
образовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы с. Майское  
м.р. Пестравский Самарской области

Л.М. Власова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
на осенне-зимний период

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы с. Майское м.р. Пестравский Самарской области  
структурного подразделения детского сада «Березка»

## Примерное десятидневное меню

Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
<b>Завтрак</b>	1.Каша вязкая манная молочная 2.Хлеб (ржаной, пшеничный) 3.Повидло	1.Каша вязкая ячневая молочная 2.Хлеб (ржаной, пшеничный) 3.Сыр твердых сортов в нарезке. 4.Какао с молоком.	1.Суп молочный рисовый 2.Хлеб пшеничный с молоком сгущенным 3.Кофейный напиток с молоком.	1.Каша вязкая молочная овсяная. 2.Хлеб (ржаной, пшеничный) 3.Масло сливочное порциями. 4.Чай с молоком и сахаром.	1.Суп молочный с крупой. 2.Хлеб в ассортименте. 3.Повидло 4.Какао с молоком
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый
<b>Обед</b>	1.Кофейный напиток с молоком. 2.Салат из белокочанной капусты с морковь и яблоками. 3.Суп шахтерский, с мясом и со сметаной 4.Макароны отварные. 5.Гуляш 6.Хлеб (ржаной, пшеничный) 7.Компот из смеси сухофруктов	1.Салат из зеленого горошка консервированного отварного. 2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной 3.Рис отварной. 4.Соус красный основной 5.Котлеты рыбная (минтай). 6.Хлеб (ржаной, пшеничный) 7.Напиток из шиповника.	1.Салат из отварной свеклы с чесноком. 2.Рассольник Ленинградский. 3.Жаркое по-домашнему. 4.Хлеб (ржаной, пшеничный) 5.Компот из смеси сухофруктов.	1.Овощи натуральные соленые или свежие 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы 3. Плов с курицей 4. Хлеб (ржаной, пшеничный) 5. Напиток из шиповника.	1. Салат из помидоров и огурцов. 2. Щи из свежей капусты со сметаной 3. Тефтели из курицы. 4. Соус красный основной 5.Горошница 6. Хлеб (ржаной, пшеничный) 7. Компот из смеси сухофруктов.
<b>Полдник</b>	1.Яйцо отварное 2.Хлеб (ржаной, пшеничный) 4.Масло сливочное (порциями) 5.Сыр твердых сортов в нарезке. 6.Какао с молоком.	1.Суп картофельный с клецками 2.Хлеб (ржаной, пшеничный) 3.Чай с молоком и сахаром.	1.Булочка ванильная 2.Какао с молоком.	1.Рагу из овощей 2.Хлеб (ржаной, пшеничный) 3.Кисель	1.Запеканка из творога с молоком сгущенным 2. Чай с сахаром.

	<b>6-ой день</b>	<b>7-ой день</b>	<b>8-ой день</b>	<b>9-ый день</b>	<b>10-ый день</b>
<b>завтрак</b>	1.Суп молочный с макаронными изделиями 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Чай с молоком и сахаром.	1.Каша вязкая молочная кукурузная. 2. Бутерброд с молоком сгущенным 3. Кофейный напиток с молоком.	1.Каша вязкая пшеничная молочная 2. Хлеб (ржаной, пшеничный) 3. Масло сливочное порциями. 4. Какао с молоком.	1.Каша вязкая молочная пшеничная. 2. Хлеб (ржаной, пшеничный) 3. Повидло 4. Кофейный напиток с молоком.	1.Каша « Дружба» 2. Хлеб (ржаной, пшеничный) 3. Сыр твердых сортов в нарезке. 4. Масло сливочное порциями 5. Какао с молоком.
<b>Второй завтрак</b>	фрукты	Сок фруктовый	фрукты	Сок фруктовый	фрукты
<b>обед</b>	1.Салат из отварной свеклы с черносливом. 2. Суп-уха 3. Картофельное пюре 4. Соус красный основной 5. Котлеты из курицы 6. Хлеб (ржаной, пшеничный) 7. Напиток из шиповника.	1.Салат из моркови и яблок. 2.Свекольник 3. Каша пшеничная (ячневая) вязкая 4. Гуляш 5. Хлеб (ржаной, пшеничный) 6. Компот из смеси сухофруктов.	1.Винегрет с растительным маслом. 2. Суп картофельный с фасолью 3. Плов (гречневый) 4. Хлеб (ржаной, пшеничный) 5. Напиток из шиповника.	1.Салат из помидоров и огурцов. 2. Суп из овощей картофельный с фрикадельками мясными. 3. Капуста тушеная с мясом курицы 4. Хлеб (ржаной, пшеничный) 5. Компот из смеси сухофруктов.	1.Салат из свеклы с черносливом. 2. Щи из свежей капусты со сметаной 3. Каша перловая рассыпчатая 4. Бефстроганов из мяса курицы 5. Хлеб (ржаной, пшеничный) 6. Напиток из шиповника.
<b>полдник</b>	1.Блинчики с джемом 2. Чай с лимоном и сахаром	1. Омлет натуральный 2. Хлеб (ржаной, пшеничный) 3. Кисель	1. Макароны отварные 2. Икра кабачковая 3. Хлеб (ржаной, пшеничный) 4. Чай с сахаром.	1. Пирожок печеный с овощным фаршем. 2. Чай с сахаром.	1. Пудинг из творога с яблоком 2. Чай с сахаром