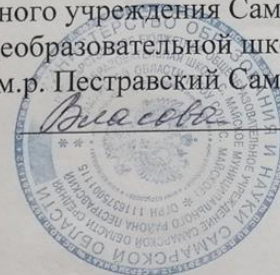


УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного 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: 3-7 лет.

	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
Завтрак	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
Второй завтрак	Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый
Обед	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.
Полдник	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.

	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день
завтрак	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.
Второй завтрак	фрукты	Сок фруктовый	фрукты	Сок фруктовый	фрукты
обед	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.
полдник	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