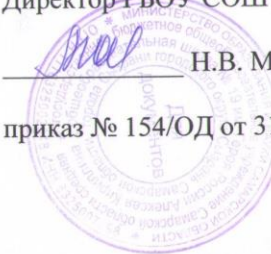


«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани


Н.В. Максименкова

приказ № 154/ОД от 31.05.2021 г.



**ОСНОВНОЕ
10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(лето – осень)**

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

С 12 часовым пребыванием

		1 пятидневка	2 пятидневка
Понедельник	Завтрак I 357/465 357/465	1. Салат из моркови – 30/50 2. Каша манная на сгущенном молоке – 150/200 3. Бутерброд с маслом – 23/4 и 30/5 4. Чай с сахаром – 150/180	1. Салат из моркови – 30/50 2. Каша гречневая на сгущенном молоке – 150/200 3. Бутерброд с маслом – 23/4 и 30/5 4. Чай с сахаром 150/180
	Завтрак II	1. Кисломолочный продукт – 150/180	1. Кисломолочный продукт – 130/166
	Обед 590/770 570/740	1. Салат из репчатого лука – 30/50 2. Борщ вегетарианский (мелконашинкованный) – 150/200 3. Печень, тушенная в соусе, с рассыпчатой гречкой – 60/20/120 и 80/30/150 4. Компот из кураги + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб ржаной – 40/50 6. Хлеб пшеничный – 20/30	1. Салат из репчатого лука – 30/50 2. Суп с рыбными консервами – 150/200 3. Суфле из печени с картофелем в молоке – 60/120 и 80/150 4. Компот из кураги + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб пшеничный – 20/30 6. Хлеб ржаной – 40/50
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина 400/470 400/480	1. Запеканка творожная – 100/130 2. Кофейный напиток с молоком – 180/200 3. Свежие фрукты – 100/100 4. Вафли – 20/40	1. Пудинг творожный с изюмом запеченный со сгущенным молоком – 110/20 и 130/30 2. Кофейный напиток с молоком – 150/180 3. Вафли – 20/40 4. Свежие фрукты – 100/100
Вторник	Завтрак I 369/480 382/484	1. Салат из моркови с растительным маслом – 30/50 2. Каша пшеничная молочная вязкая – 150/200 3. Бутерброд с повидлом и сливочным маслом – 25/10/4 и 30/15/5 4. Какао с молоком – 150/180	1. Салат из моркови с растительным маслом – 40/50 2. Омлет с сыром – 150/5 и 200/5 3. Бутерброд с повидлом и сливочным маслом – 23/10/4 и 30/15/4 4. Какао с молоком – 150/180
	Завтрак II	1. Кисломолочный продукт – 105/126	1. Кисломолочный продукт – 100/137 2. Вафли – 20/30
	Обед 595/750 580/720	1. Салат из свежих помидоров с луком – 30/50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне – 150/200 3. Кнели куриные с рисом со сметанным соусом с пюре из кабачков – 60/20/120 и 80/30/130	1. Салат из свежих огурцов – 40/50 2. Суп картофельный с крупой на курином бульоне – 150/200 3. Котлета рубленая из птицы с тушеной капустой – 60/120 и 80/130 4. Кисель из свежемороженых ягод + «С»

		<ul style="list-style-type: none"> 4. Компот из свежих яблок + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб ржаной – 40/50 6. Хлеб пшеничный – 25/30 	<ul style="list-style-type: none"> витаминация – 150/180 5. Хлеб ржаной – 40/50 6. Хлеб пшеничный – 20/30
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина 415/495 425/492	<ul style="list-style-type: none"> 1. Котлета рыбная любительская с картофельным пюре – 60/5/120 и 80/5/150 2. Чай с сахаром – 150/180 3. Хлеб пшеничный – 20/30 4. Печенье – 20/10 5. Яйцо вареное – 40/40 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Свежий помидор – 40/50 2. Шницель рыбный натуральный с рагу из овощей – 60/120 и 80/130 3. Хлеб пшеничный – 25/32 4. Чай с сахаром – 180/200
Среда	Завтрак I 375/475 375/475	<ul style="list-style-type: none"> 1. Салат из моркови с яблоками и курагой – 40/50 2. Суп молочный с рисом – 150/200 3. Бутерброд с сыром и сливочным маслом – 25/6/4 и 30/10/5 4. Кофейный напиток с молоком – 150/180 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Салат из моркови с яблоками и курагой – 40/50 2. Каша «Дружба» молочная вязкая – 150/200 3. Бутерброд с сыром и сливочным маслом – 25/6/4 и 30/10/5 4. Кофейный напиток с молоком – 150/180
	Завтрак II	<ul style="list-style-type: none"> 1. Сок фруктовый – 200/200 2. Печенье – 10/20 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Сок фруктовый – 200/200 2. Печенье – 10/20
	Обед 620/790 570/720	<ul style="list-style-type: none"> 1. Салат из свежих помидоров и огурцов – 40/50 2. Свекольник на мясном бульоне со сметаной – 150/200 3. Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе с отварными макаронами – 120/120 и 160/150 4. Компот из кураги + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб ржаной – 40/50 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Салат из свежих помидор с луком – 40/50 2. Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной – 150/200 3. Жаркое по-домашнему – 170/210 4. Компот из кураги + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб ржаной – 40/50 6. Хлеб пшеничный – 20/30
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина 450/557 435/500	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ленивые вареники (отварные) со сладким сметанным соусом – 90/20 и 147/30 2. Плюшка – 90/100 3. Кисломолочный продукт – 150/180 4. Свежие фрукты – 100/100 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Сырники творожные, запеченные с повидлом – 100/15 и 120/20 2. Булочка домашняя – 70/80 3. Кисломолочный продукт – 150/180 4. Свежие фрукты – 100/100

Четверг	Завтрак I 375/475 375/475	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из моркови и яблок – 40/50 2. Каша кукурузная молочная – 150/200 3. Бутерброд с вареным сгущенным молоком – 25/10 и 30/15 4. Какао с молоком – 150/180 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из моркови и яблок – 40/50 2. Каша овсяная молочная вязкая – 150/200 3. Бутерброд с вареным сгущенным молоком – 25/10 и 30/15 4. Кофейный напиток с молоком – 150/180
	Завтрак II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кисломолочный продукт – 123/135 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кисломолочный продукт – 135/160
	Обед 580/710 582/745	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из свежих огурцов – 40/50 2. Рассольник на мясном бульоне (мелконашинкованный) – 150/200 3. Плов из отварной говядины – 180/200 4. Кисель из свежемороженых ягод + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб ржаной – 40/50 6. Хлеб пшеничный – 20/30 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из картофеля с огурцами – 40/50 2. Суп картофельный на мясном бульоне – 150/200 3. Голубцы ленивые со сметанным соусом с томатом – 160/20 и 200/30 4. Кисель из свежемороженых ягод + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб ржаной – 40/50 6. Хлеб пшеничный – 22/35
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина 485/510 470/505	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат летний – 40/50 2. Рыба, запеченная в омлете – 120/130 3. Хлеб пшеничный – 25/30 4. Сок – 200/200 5. Свежие фрукты – 100/100 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Суфле из рыбы – 115/5 и 120/5 2. Чай с сахаром – 150/180 3. Свежие фрукты – 100/100 4. Пирожок печеный с капустой и яйцом – 100/100
Пятница	Завтрак I 371/470 371/480	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из моркови с курагой – 40/50 2. Каша пшеничная молочная вязкая – 150/200 3. Бутерброд с сыром – 25/6 и 30/10 4. Чай с сахаром – 150/180 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из моркови с курагой – 40/60 2. Суп молочный с макаронными изделиями – 150/200 3. Бутерброд с сыром – 25/6 и 30/10 4. Чай с сахаром – 150/180
	Завтрак II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сок фруктовый – 200/200 2. Печенье – 10/20 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сок фруктовый – 200/200 2. Печенье – 10/20
	Обед 605/755 575/720	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из белокочанной капусты – 40/50 2. Суп овощной на мясном бульоне – 150/200 3. Тефтели мясо-крупяные в сметанном соусе с томатом с тушеной свеклой – 60/20/120 и 80/30/130 4. Компот из кураги + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб пшеничный – 25/35 6. Хлеб ржаной – 40/50 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из белокочанной капусты – 40/50 2. Суп гороховый на мясном бульоне – 150/200 3. Рулет с луком и яйцом с тушеным картофелем – 60/110 и 80/130 4. Компот из кураги + «С» витаминизация – 150/180 5. Хлеб ржаной – 40/50 6. Хлеб пшеничный – 25/30

	Уплотненный полдник с включением блюд ужина 460/505 450/510	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запеканка картофельная с печенью – 145/190 2. Хлеб пшеничный – 25/35 3. Кисломолочный продукт – 150/180 4. Свежие фрукты – 100/100 5. Яйцо вареное – 40/0 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Куриное суфле с рисом с морковным пюре – 55/120 и 60/130 2. Хлеб пшеничный – 25/40 3. Кисломолочный продукт – 150/180 4. Свежие фрукты – 100/100
--	--	--	--