

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №1
имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской
городского округа Чапаевск Самарской Области
Южакова Е.А.
«01»___10___2024г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ на холодный период (осенне-зимний)

структурного подразделения детского сада № 8
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №1 городского округа Чапаевск Самарской Области

Подписан цифровой подписью: Южакова
Екатерина Анатольевна
DN: O=ГБОУ СОШ № 1 г.о. Чапаевск, CN=
Южакова Екатерина Анатольевна, E=
so_school1_chp@samara.edu.ru
Основание: Мною рассмотрен этот документ
Расположение: 69 a8 69 99 c6 36 b8 03 6b 0f
0a 97 68 79 04 70 d4 cb 52
Дата: 2024.10.01 08:28:25+04'00'

г.о. Чапаевск 2024 г.

<p style="text-align: center;">1 день</p> <p><u>Завтрак:</u> Макароны отварные с маслом и сахаром Кофейный напиток Батон с маслом</p> <p><u>2-ой завтрак:</u> Сок фруктовый(100-120)</p> <p><u>Обед:</u> Суп Полевой вегетарианский Картофель отварной запечённый с маслом. Ясли-рыба, сад-колбаса Хлеб Компот из сухофруктов</p> <p><u>Уплотненный полдник:</u> Чай с сахаром Хлеб с повидлом Салат из капусты белокочанной</p>	<p style="text-align: center;">2 день</p> <p><u>Завтрак:</u> Каша молочная ячневая Какао с молоком Батон с маслом</p> <p><u>2-ой завтрак:</u> Фруктовый напиток (сок или фрукты)</p> <p><u>Обед:</u> Суп гороховый на к/к/б Мясной гуляш с отварной гречкой Хлеб Компот из сухофруктов</p> <p><u>Уплотненный полдник:</u> Винегрет Хлеб Чай</p>
<p style="text-align: center;">3 день</p> <p><u>Завтрак:</u> Каша молочная геркулесовая Кофе Батон с маслом</p> <p><u>2-ой завтрак:</u> Кисломолочный напиток.(120)</p> <p><u>Обед:</u> Рассольник на к/к/б Суфле из мяса кур Хлеб Компот из сухофруктов</p> <p><u>Уплотненный полдник:</u> Ватрушка с повидлом Кисель</p>	<p style="text-align: center;">4 день</p> <p><u>Завтрак:</u> Каша молочная рисовая Какао с молоком Батон с маслом</p> <p><u>2-ой завтрак:</u> Фруктовый напиток из лимона</p> <p><u>Обед:</u> Борщ вегетарианский со сметаной Рыба тушеная с овощами Пюре картофельное Солёный огурец Хлеб Компот из сухофруктов</p> <p><u>Уплотненный полдник:</u> Чай с сахаром Хлеб Салат из моркови с изюмом</p>

5 день

Завтрак: Каша молочная кукурузная
Какао с молоком
Батон с маслом и сыром

2-ой завтрак: Фруктовый напиток (сок или фрукты)

Обед: Суп с фрикадельками на к/к/б
овощное рагу с мясом

Хлеб
Компот из сухофруктов

Уплотненный полдник:

Чай
Хлеб
Ленивые вареники с маслом

6 день

Завтрак:

Каша молочная манная
Кофейный напиток
Батон с маслом

2-ой завтрак:

Фр.напиток

Обед

Щи вегетарианские со сметаной
Вермишель отварная. Яйцо. Ясли рыба, сад-колбаса
Салат из лука.
Хлеб

Компот из сухофруктов

Уплотненный полдник:

Булочка Веснушка
Чай
салат из картофеля с огурцом солёным

7 день

Завтрак:

Каша молочная геркулесовая
Какао с молоком
Батон с маслом

2-ой завтрак:

Фруктовый напиток (сок или фрукты)

Обед:

Суп вермишелевый на к/к/б
Мясные котлеты с отварной перловкой
Хлеб

Компот из сухофруктов

Уплотненный полдник:

салат из свеклы с чесноком
Чай
Хлеб

8 день**Завтрак:**

Каша молочная Дружба

Кофе

Батон с маслом

2-ой завтрак:

Фр.напиток

Обед:

Свекольник вегетарианский со сметаной

Рыба тушёная с овощами под омлетом

Хлеб

Компот из сухофруктов

Уплотненный полдник:

Вермишель в молоке

Чай

Хлеб

9 день**Завтрак:**

Каша пшеничная молочная

Какао с молоком

Батон с маслом

2-ой завтрак:

Фруктовый напиток из лимона

Обед:

Суп Харчо на к/к\б

Капуста тушёная с мясом

Салат из моркови

Хлеб

Компот из сухофруктов

Уплотненный полдник:

Кисель

Сочник

Хлеб

10 день**Завтрак:** Каша молочная «Ассорти»

Кофе

Батон с маслом

2-ой завтрак: Фр.напиток**Обед:** Суп овощной на к/к\б с фасолью

Картофель тушеный с мясом

Салат из капусты белокочанной

Хлеб

Компот из сухофруктов

Уплотненный полдник:

Чай с сахаром

Пицца детская

3- неделя

<p style="text-align: center;">1 день</p> <p><u>Завтрак:</u> Каша молочная манная Батон с маслом Кофейный напиток <u>2-ой завтрак:</u> Сок фруктовый(100-120) <u>Обед</u> Суп с рыбными консервами Гороховое пюре. Котлета рыбная Компот из с/ф.хлеб ржаной, пшеничный Хлеб Компот из сухофруктов <u>Уплотненный полдник:</u> Салат из картофеля с горошком Хлеб Чай</p>	<p style="text-align: center;">2 день</p> <p><u>Завтрак:</u> Каша молочная ячневая Какао с молоком Батон с маслом <u>2-ой завтрак:</u> Кисломолочный напиток(100-120) <u>Обед:</u> Борщ вегетарианский со сметаной Тефтели мясо-крупяные соус томатный Икра из моркови Хлеб Компот из сухофруктов <u>Уплотненный полдник:</u> Чай Пирожок с капустой</p>
<p style="text-align: center;">3 день</p> <p><u>Завтрак:</u> Каша молочная кукурузная Бутерброд Кофейный напиток <u>2-ой завтрак:</u> Лимонный напиток <u>Обед:</u> Суп гороховый на к/к\б Картофельное пюре. Гуляш из мяса кур. Салат из капусты белокочанной Хлеб Компот из сухофруктов <u>Уплотненный полдник:</u> Лапшевник со сладким соусом Чай Хлеб</p>	<p style="text-align: center;">4 день</p> <p><u>Завтрак:</u> Каша молочная пшённая какао с молоком Батон с маслом <u>2-ой завтрак:</u> Кисель <u>Обед:</u> Суп вермишелевый со сметаной Рыбные тефтели с томатным соусом Хлеб Компот из сухофруктов <u>Уплотненный полдник:</u> Салат из свеклы с чесноком Чай с сахаром Хлеб</p>

5 день
Завтрак:

Каша молочная геркулесовая

Батон с маслом

Кофе

2-ой завтрак: Фруктовый напиток (фрукты)

Обед: Суп с клёцками на к/к\б

Запеканка картофельная с мясом

Хлеб

Компот из сухофруктов

Уплотненный полдник

Омлет

Хлеб. Чай.

4 неделя

бдень

Завтрак:

Каша молочная Дружба

Кофейный напиток

Батон с маслом

2-ой завтрак:

Фр.напиток

Обед

Щи на тушеном мясе

Ячневая каша отварная с отварной колбасой (сосиской) с подливой.

ясли-рыба

Икра из свеклы

Хлеб

Компот из сухофруктов

Уплотненный полдник:

Кух

Чай

7день

Завтрак:

Молочная вермишель

Какао с молоком

Батон с маслом

2-ой завтрак:

Фр.напиток

Обед:

Рассольник на к/к\б

Плов с мясом кур

салат из капусты белокочанной

Хлеб

Компот из сухофруктов

Уплотненный полдник:

Омлет

Хлеб

Чай

8 день	9 день
<p><u>Завтрак:</u> Запеканка из творога со сгущ.молоком Кофе Батон с маслом</p> <p><u>2-ой завтрак:</u> Фруктовый напиток(фрукты)</p> <p><u>Обед:</u> Суп любительский на к/к\б Голубцы ленивые. Огурец солёный Компот из сухофруктов</p> <p><u>Уплотненный полдник:</u> Каша манная кукурузная Чай Хлеб</p>	<p><u>Завтрак:</u> Каша молочная пшеничная Какао с молоком Батон с маслом и сыром</p> <p><u>2-ой завтрак:</u> Кисель</p> <p><u>Обед:</u> Свекольник вегетарианский со сметаной Макароны отварные рыба тушёная с овощами в томате Хлеб Компот из сухофруктов</p> <p><u>Уплотненный полдник:</u> Салат из картофеля с огурцами Кондитерские изделия Чай. Хлеб</p>
<p>10 день</p>	
<p><u>Завтрак:</u> Каша молочная пшённая Кофе Батон с маслом</p> <p><u>2-ой завтрак:</u> Напиток из лимона</p> <p><u>Обед:</u> Суп Харчо на к/к\б Картофель тушёный с мясом Компот из сухофруктов. Хлеб</p> <p><u>Уплотненный полдник:</u> Булочка салат из свеклы с черносливом Чай. Хлеб</p>	