



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОУ «Малиницкая СОШ»
 В.Ю.Мазин

Примерное десятидневное меню Дошкольные группы МОУ «Малиницкая СОШ»
 на 1 сентября 2021г.
 Первая неделя

Прием пищи	понедельник	выход (г)	вторник	выход (г)	среда	выход (г)	четверг	выход (г)	пятница	выход (г)
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом слив и сахаром	210	Каша жидкая (пшённая) с маслом слив и сахаром	210	Омлет натуральный	85	Каша вязкая («Геркулес») с маслом слив и сахаром	210	Каша манная жидкая с маслом слив и сахаром	210
	Какао с молоком	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180
	Бутерброд с маслом	30 10	Бутерброд с сыром	40 15	Бутерброд с повидлом	30 20	Бутерброд с сыром	40 15	Бутерброд с маслом	30 10
2-й завтрак	Сок фруктовый	170-200	Фрукты	170-200	Сок фруктовый	170-200	Фрукты	170-200	Сок фруктовый	170-200
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	Салат из моркови и яблок	60	Салат из кукурузы (консервированной)	60	Салат из белокочанной капусты	60	Салат овощной с яблоками	60
	Борщ с капустой и картофелем	250	Суп с рыбными консервами	250	Суп картофельный с клецками	250	Суп картофельный с бобовыми	250	Рассольник	250
	Гуляш из отварного мяса	160	Котлета рубленая	80	Птица тушеная	160	Жаркое по домашнему	220	Голубцы ленивые	180
	Макаронные изделия отварные	150	Пюре картофельное	150	Рис отварной	150				
	Компот из сушеных фруктов	180	Кисель из повидла (джема, варенья)	180	Компот из сушеных фруктов	180	Кисель из повидла (джема, варенья)	180	Компот из сушеных фруктов	180
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50
	Уплотненный полдник	Рагу из овощей	155	Сырники из творога с соусом	100/30	Фрикадельки рыбные отварные	80	Винегрет овощной	150	Блинчики со сгущенным молоком
Чай с сахаром		180	Йогурт питьевой			180	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	Яйца варёные	
				Хлеб пшеничный	30		Печенье	20	Молоко кипяченое	180
					Вафли	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30

Вторая неделя

Прием пищи	понедельник	выход (г)	вторник	выход (г)	среда	выход (г)	четверг	выход (г)	пятница	выход (г)	
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом слив и сахаром	210	Запеканка из творога	130	Каша манная жидкая с маслом слив и сахаром	210	Омлет натуральный	85	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом слив и сахаром	210	
	Чай с сахаром	180	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с лимоном	180	Какао с молоком	180	Чай с сахаром	180	
	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с сыром	40	Бутерброд с повидлом	30	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с сыром	40	
											10
2-й завтрак	Фрукты	170-200	Сок фруктовый	170-200	Фрукты	170-200	Сок фруктовый	170-200	Фрукты	170-200	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	Салат из белокачанной капусты	60	Салат из горошка зеленого (консервированного)	60	Салат из свёклы с яблоками	60	Салат из свежих помидоров с луком	60	
	Борщ вегетарианский	250	Рассольник ленинградский	250	Суп картофельный с крупой	250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	Суп картофельный с бобовыми	250	
	Плов из птицы	210	Фрикадельки мясные в соусе	160	Бефстроганов из отварного мяса	160	Мясо отварное	80	Котлеты рубленые из птицы	80	
			Каша рассыпчатая (гречневая)	150	Макаронные изделия отварные	150	Каша рассыпчатая гречневая	150	Пюре картофельное	150	
	Компот из сушеных фруктов	180	Кисель из повидла (джема, варенья)	180	Компот из сушеных фруктов	180	Кисель из повидла (джема, варенья)	180	Компот из сушеных фруктов	180	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	
	Уплотненный полдник	Макаронные изделия запеченные с яйцом	205	Котлеты рыбные любительские	80	Сырники из творога с соусом	100/30	Рыба отварная	80	Оладьи с повидлом	120/10
				Пюре картофельное	150			Капуста тушеная	150		
Молоко кипяченое		180	Чай с сахаром	180	Йогурт питьевой	180	Чай с лимоном	180	Молоко кипяченое	180	
Хлеб пшеничный		30	Хлеб пшеничный	30	Печенье	20	Хлеб пшеничный	30	Вафли	20	