

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Печёнкинская  
начальная школа»



Т.С. Константинова  
«01» октября 2018 г.

Примерное десятидневное меню  
для питания детей  
МКОУ «Печёнкинская начальная школа»  
осенне-зимний период

День	Наименование блюда	Выход блюд, гр. ясли/сад
I	<p style="text-align: center;"><b>Понедельник</b></p> <p><b><u>Завтрак</u></b>  Макароны с овощами  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный с маслом</p> <p><b><u>10:00 часов</u></b></p> <p><b><u>Обед</u></b>  Салат из моркови  Борщ с капустой и картофелем со сметаной  Рулет с луком и яйцом  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб пшеничный  хлеб ржаной</p> <p><b><u>Полдник</u></b>  Булочка выборгская  Кисломолочный продукт</p>	  150/180 150/180 18/532(5/7)    30/60 150/200 100/150 150/180 30/32 32/40  35 150/180
II	<p style="text-align: center;"><b>Вторник</b></p> <p><b><u>Завтрак</u></b>  Суп лапша молочная  хлеб пшеничный  с маслом и сыром  Кофе</p> <p><b><u>10:00 часов</u></b>  сок фруктовый</p> <p><b><u>Обед</u></b>  Салат «Витаминный»  Рассольник «Ленинградский» со сметаной  Картофельное пюре  Котлета рыбная  Кисель  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной</p> <p><b><u>Полдник</u></b>  Сырники со сгущенкой  Кисломолочный продукт</p>	  150/200 18/32 5/7;5/7 150/180  100  30/60 150/200 100/150 70/80 150/180 30/32 32/40  70/120 150/180
III	<p style="text-align: center;"><b>Среда</b></p> <p><b><u>Завтрак</u></b>  Каша манная  хлеб с маслом  кофейный напиток</p> <p><b><u>10:00 часов</u></b>  сок</p> <p><b><u>Обед</u></b>  Суп-лапша домашняя  Капуста тушеная</p>	  120/200 18/32 150/180  100  150/200 100/150

	<p>Котлета мясная Компот из с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b><u>Полдник</u></b> Манник Кисломолочный продукт Фрукт</p>	<p>60/80 150/180 30/32 32/40</p> <p>40/60 150/180 75</p>
IV	<p style="text-align: center;"><b>Четверг</b></p> <p><b><u>Завтрак</u></b> Плов бухарский хлеб с маслом, сыр кофейный напиток</p> <p><b><u>10:00 часов</u></b> Сок</p> <p><b><u>Обед</u></b> Салат из моркови с зеленым горошком Борщ со сметаной Гречка отварная Курица в соусе с томатом Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p> <p><b><u>Полдник</u></b> Печенье Чай с сахаром Фрукт</p>	<p>150/200 8/32.5; 5/7 150/180</p> <p>100</p> <p>30/60 150/200 100/150 60/80 150/180 32/40 30/32</p> <p>30/40 150/180 75</p>
V	<p style="text-align: center;"><b>Пятница</b></p> <p><b><u>Завтрак</u></b> Каша геркулесовая Хлеб с маслом Какао с молоком</p> <p><b><u>10:00 часов</u></b></p> <p><b><u>Обед</u></b> Салат из б/к капусты с морковью Свекольник со сметаной Картофель отварной Горбуша запеченная Компот из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b><u>Полдник</u></b> Пряник Молоко кипяченое</p>	<p>120/200 18/32 150/180</p> <p>40/60 150/250 120/150 60/80 100 30/32 32/40</p> <p>30/40 150/180</p>
VI	<p style="text-align: center;"><b>Понедельник</b></p> <p><b><u>Завтрак</u></b> Каша кукурузная</p>	<p>120/200</p>

	<p>Кофейный напиток Хлеб с маслом</p> <p><b><u>10:00 часов</u></b> Сок фруктовый</p> <p><b><u>Обед</u></b> Суп гороховый Овощное рагу с говядиной Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b><u>Полдник</u></b> Пряник Кисломолочная продукция</p>	<p>150/180 18/32</p> <p>100</p> <p>150/250 100/150 150/180 30/32 32/40</p> <p>30/40 150/180</p>
<p>VI</p>	<p style="text-align: center;"><b>Вторник</b></p> <p><b><u>Завтрак</u></b> Ленивые вареники Какао Хлеб с сыром</p> <p><b><u>10:00 часов</u></b></p> <p><b><u>Обед</u></b> Салат свекольный с черносливом и грецким орехом Суп с рыбными консервами Гречка отварная Котлета мясная Соус томатный Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><b><u>Полдник</u></b> Печенье Кисломолочный продукт</p>	<p>70/120 150/180 18/32; 5/7</p> <p>40/60 150/200 100/150 60/80 20/50 150/180 30/32 32/40</p> <p>35 150/180</p>
<p>VII</p>	<p style="text-align: center;"><b>Среда</b></p> <p><b><u>Завтрак</u></b> Омлет Кофе Хлеб с маслом</p> <p><b><u>10:00 часов</u></b> Сок фруктовый</p> <p><b><u>Обед</u></b> Салат капустный с морковью Свекольник со сметаной Отварные макароны Сосиска отварная Соус томатный Кисель Хлеб пшеничный</p>	<p>120/200 150/180 18/32</p> <p>100</p> <p>40/60 150/250 100/150 50 30/50 150/180 30/32</p>

	<p><b><u>Полдник</u></b>  Булочка домашняя  Чай с сахаром  Фрукт</p>	<p>40  150/280  100</p>
XI	<p style="text-align: center;"><b>Четверг</b></p> <p><b><u>Завтрак</u></b>  Суп молочный вермишелевый  Кофе  Хлеб с маслом</p> <p><b><u>10:00 часов</u></b></p> <p><b><u>Обед</u></b>  Суп овощной  Плов из отварной курицы  Компот из с/ф  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной</p> <p><b><u>Полдник</u></b>  Булочка домашняя  Молоко кипяченое  Фрукт</p>	<p>150/200  150/180  18/32</p> <p>150/200  150/200  150/180  30/32  32/40</p> <p>40/60  150/180</p>
X	<p style="text-align: center;"><b>Пятница</b></p> <p><b><u>Завтрак</u></b>  Каша «Дружба»  Кофейный напиток  Хлеб с маслом, сыр</p> <p><b><u>10:00 часов</u></b>  Кисломолочный продукт</p> <p><b><u>Обед</u></b>  Салат из моркови с зеленым горошком  Суп с клецками  Тефтели рыбные  Пюре картофельное  Кисель  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной</p> <p><b><u>Полдник</u></b>  Булочка выборгская  Чай с сахаром  Конфета</p>	<p>120/200  150/180  18/32, 5/7</p> <p>100</p> <p>40/60  150/200  60/80  100/150  150/200  30/32  32/40</p> <p>30/40  150/180  25</p>