

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени братьев Глубоковых с. Лопатино муниципального района Волжский Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Улыбка»»

Утверждено
Приказом директора ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Лопатино

№ *1*
Директор Чернов А. М.

Приём пищи	1 день	Выход, г Ясли/сад	2 день	Выход, г Ясли/сад	3 день	Выход, г Ясли/сад	4 день	Выход, г Ясли/сад	5 день	Выход, г Ясли/сад
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	Каша молочная геркулесовая	150/200	Омлет натуральный Кабачковая икра	130/150 40/50	Суп молочный рисовый	150/200	Творожная запеканка с вареной сгущенкой	120/140 7/7
	Батон с маслом сливочным	20/30 6/6	Бутерброд с повидлом	20/30 10/10	Батон с маслом сливочным, сыром	30/40 6/6 10/10	Бутерброд с маслом сливочным	30/40 6/6	Батон с маслом сливочным	20/30 6/6
	Кофейный напиток	150/200	Кофейный напиток на молоке	150/200	Какао на молоке	150/200	Кофейный напиток	150/200	Какао на молоке	180/200
	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100
Обед	Общий объем	426/536		430/540		466/556		436/546		433/483
	Суп рыбный на к.н.с.,	150/200	Свекольник на мясокостном бульоне	150/200	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150/200	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150/200	Суп с клецками на курином бульоне	150/200
	Макароны с маслом, подливка из тушеной говядины	120/140 20/30 6/6	Тефтели мясные в томатном соусе Гороховое пюре	70/80 120/140 6/6	Рыба порционная в сметанном соусе с овощами Картофельное пюре	70/80 9/11 120/140	Капуста тушёная с мясом	130/150	Картофель тушеный с мясом кур	120/140
	Салат из свежей капусты с морковью на растит. масле	40/50	Салат из свежих помидоров и огурцов на растительном масле	40/50	Огурец свежий (солённый), порционный,	40/40	Томаты свежие (соленные) порционные	40/40	Салат из свежей капусты с морковью на растит масле	40/50
Полдник	Хлеб ржаной/пшеничный	40/50 20/30	Хлеб ржаной/пшеничный	40/50 30/40	Хлеб ржаной/пшеничный	40/50 20/30	Хлеб ржаной/пшеничный	40/50 30/40	Хлеб ржаной/пшеничный	40/50 20/30
	Напиток из сухофруктов	150/200	Напиток из шиповника	150/200	Компот	150/200	Компот из кураги	150/200	Напиток из сухофруктов	150/200
	Общий объем	546/706		606/766		599/751		540/680		520/670
	Кисель	150/180	Кисломолочный продукт	150/180	Кисломолочный продукт	150/180	Кисломолочный продукт	150/180	Кисломолочный продукт	150/180
Ужин	Кондит. изделия	17/27	Кондитерские изделия	17/27	Кондитерские изделия	17/27	Кондитер. изделия	17/27	Булочка	70/70
	Фрукты	95/100	Свёкла отварная порционная	40/40	Фрукты	95/100	Морковь тёртая с сахаром	40/40		
	Общий объем	262/307		207/247		262/307		207/247		220/250
	Суп молочный гречневый	150/200	Суфле из говяжьей печени со сметаной Салат «Зимний»	130/150 40/50	Ленивые вареники с творогом. Соус сладкий молочный	130/150 10/10	Пирожки с капустой	120/120	Макароны с маслом и тертым сыром	120/140 10/15 6/6
	Яйцо отварное	20/20	Хлеб пшеничный	20/20						
	Чай с сахаром	180/200	Чай с лимоном	180/200	Чай заварка	180/200	Чай с сахаром	180/200	Чай с лимоном	150/200
	Хлеб	20/20	Фрукты	95/100			Фрукты	95/100	Фрукты	95/100

	6 день	Выход, г Ясли/сад	7 день	Выход, г Ясли/ сад	8 день	Выход, г Ясли/ сад	9 день	Выход, г Ясли/сад	10 день	Выход, г Ясли/сад
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150/200	Каша молочная ячневая	150/200	Омлет натуральный Кабачковая икра	150/200 40/50	Суп молочный вермишелевый. Яйцо отварное	150/200 40/40	Творожная запеканка с вареной стружкой	150/200 7/7
	Батон с маслом сливочным	20/30 6/6	Батон с маслом сливочным, сыром	20/30 6/6 10/15	Бутерброд с повидлом	20/30 6/6 10/10	Батон с маслом сливочным	20/30 6/6	Бутерброд с маслом сливочным	20/30 6/6
	Кофейный напиток	150/200	Кофейный напиток на молоке	150/200	Какао на молоке	150/200	Кофейный напиток	150/200	Какао на молоке	150/200
	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100
Общий объем		426/536		436/551		476/596		466/579		427/543
	Суп	150/200	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	150/200	Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	150/200	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150/200	Суп с рисом на курином бульоне	150/200
	Плов на тушеной говядине с овощами	130/150	Гуляш мясной Гречка с маслом сливочным	50/55 130/150 6/6	Рыба порционная в сметанном соусе с овощами. Картофель отварной с маслом	70/80 120/140 6/6	Капуста тушенная с мясом	130/150	Рыба порционная в сметанном соусе	70/80 120/140 6/6
	Салат из свежей капусты с морковью на растит. масле	40/50	Огурец свежий (солённый) порционный	40/40	Томаты свежие (солёные) порционно	40/40	Салат из свежих помидор и огурцов на растит. масле	40/50	Салат из свежей капусты с морковью на растит масле	50/60
Обед	Хлеб ржаной/пшеничный	40/50 20/30	Хлеб ржаной/пшеничный	40/50 30/40	Хлеб ржаной/пшеничный	40/50 20/30	Хлеб ржаной/пшеничный	40/50 30/40	Хлеб ржаной/пшеничный	40/50 20/30
	Напиток из сухофруктов	150/200	Напиток из шиповника	150/200	Компот	150/200	Напиток из сухофруктов	150/200	Компот из кураги	150/200
	Общий объем	530/680		596/741		596/746		540/690		606/766
	Кисломолочный продукт	150/180	Кисломолочный продукт	150/180	Кисломолочный продукт	150/180	Кисломолочный продукт	150/180	Кисломолочный продукт	150/180
Полдник	Кондит. изделия	17/27	Сушарки	10/15	Кондитерские изделия	17/27	Кондитерские изделия	17/27	Ватрушка с повидлом	80/80
	Морковь тёртая с сахаром	40/40	Свёкла отварная порционная	40/40	Фрукты	95/100	Морковь тёртая с сахаром	40/40	Свёкла отварная порционная	120/140
	Общий объем	207/247		200/235		262/307		207/274		350/400
	Гречка с маслом Салат «Венигрет»	120/140 6/6 40/50	Суфле из говяжьей печени со сметаной Салат «Зимний»	130/150 40/50	Ленивые вареники с творогом. Соус сладкий молочный	130/150 10/10	Оладьи с повидлом	140/140 10/10	Плов с овощами и мясом кур. Салат «Светофор»	130/150 40/50
Ужин	Хлеб пшеничный	20/20	Хлеб пшеничный	20/20					Хлеб пшеничный	20/20
	чай с сахаром	150/200	Чай с лимоном	150/200	Чай заварка	150/200	Чай с лимоном	150/200	Чай с сахаром	150/200
	Фрукты	95/100	Фрукты	95/100			Фрукты	95/100	Фрукты	95/100
	Общий объем	431/516		435/520		290/360		395/450		435/520

Обед

Полдник

Ужин