

СОГЛАСОВАНО:

Директор
В.А. Семенова
Муниципальное бюджетное учреждение
«Областное управление
образования администрации
г.о. Волховского района
Ленинградской области»
И.О. Семенова В.А.
2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Семенов
ООО «Здоровое питание»
И.О. Семенов
2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 ЛЕТ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г.СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ И СЛАВЯНСКОГО РАЙОНА**

г.Славянск-на-Кубани

2023 год

КОМПОНОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА К МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧ-СЯ 1-4 КЛАССОВ 2023г.

День 1		День 2		День 3	
Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1	Запеканка из творога со ст. мол.	1	Плов из птицы	1	Салат из белокач кап с огурцом
2	Чай с сахаром	2	Какао на молоке витаминизиров.	2	Коплета особая
3	Кондитерское изделие (мармелад)	3	Хлеб ржано-пшеничный	3	Соус томатный
4	Фрукты свежие (яблоко)	4	Хлеб пшеничный йодированный	4	Каша гречневая
		5	Фрукты свежие (мандарин)	5	Сок(яблочный)
				6	Хлеб пшеничный йодированный
				7	Хлеб ржано-пшеничный
					Обед
1	Салат из белокочанной капусты	1	Икра свекольная		Обед
2	Суп картофельный с крупой	2	Рассольник ленингр со смет.	1	Помидор в нарезке
3	Рыба запеченная	3	Омлет с сыром	2	Суп картофельный с бобовыми
4	Картофельное пюре	4	Кисель из кураги	3	Капуста тушеная с мясом
5	Сок (грушевый)	5	Хлеб пшеничный йодированный	4	Чай с лимоном
6	Хлеб пшеничный йодированный	6	Хлеб ржано-пшеничный	5	Хлеб пшеничный йодированный
7	Хлеб ржано-пшеничный	7	Фрукты свежие(груша)	6	Хлеб ржано-пшеничный
				7	Фрукты свежие(банан)
					Полдник
1	Запеканка картофельная с мясом	1	Вареники ленивые со сметаной	1	Салат из белокочанной капусты и свеклы
2	Кофейный напиток на молоке	2	Напиток кисломолочный «Снежок»	2	Тфтели
3	Хлеб ржано-пшеничный			3	Кисель из сока
				4	Хлеб пшеничный йодированный

День 4		День 5		День 6	
Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1	Салат из моркови по-корейски	1	Огурец в нарезке	1	Зеленый горошек
2	Бефстроганов	2	Котлета рыбная	2	Омлет натуральный
3	Макаронные изделия отварные	3	Рагу из овощей	3	Кисель плодово-ягодный витаминизированный
4	Капуста тушенная	4	Компот из кураги	4	Хлеб пшеничный йодированный
5	Компот из свежих яблок	5	Хлеб пшеничный йодированный	5	Хлеб ржано-пшеничный
6	Хлеб пшеничный йодированный	6	Хлеб ржано-пшеничный	6	Фрукты свежие (груша)
7	Хлеб ржано-пшеничный				Обед
	Обед			1	Икра свекольная
1	Салат из сырых овощей	1	Салат из квашеной капусты	2	Рассольник ленинградский со смет.
2	Борщ со сметаной	2	Суп с клецками	3	Гуляш
3	Биточки из говядины	3	Плов из птицы	4	Каша ячневая вязкая
4	Картофельное пюре	4	Какао на молоке витаминизиров.	5	Сок (земляничный)
5	Кофейный напиток на молоке	5	Хлеб пшеничный йодированный	6	Хлеб пшеничный йодированный
6	Хлеб пшеничный йодированный	6	Хлеб ржано-пшеничный	7	Хлеб ржано-пшеничный
7	Хлеб ржано-пшеничный			8	Кондитерские изделия (мармелад)
8	Фрукты свежие (мандарин)				
	Полдник				Полдник
1	Каша пшенная с фруктами	1	Рыба запеченная в омлете	1	Салат из зеленого горошка
2	Компот из свежих яблок	2	Чай с повидлом	2	Котлета из птицы
3	Хлеб пшеничный йодированный	3	Хлеб ржано-пшеничный	3	Напиток кисломолочный «Снежок»
				4	Хлеб ржано-пшеничный

День 7		День 8		День 9			
Завтрак		Завтрак		Завтрак			
1	Помидоры в нарезке	60	1	60	1	Сыр порционно	25
2	Тeftели с соусом	60/30	2	110	2	Каша молочная рисовая	250
3	Картофельное пюре	150	3	150	3	Чай с лимоном	200
6	Сок (яблочный)	200	4	200	4	Булочка «Домашняя»	50
7	Хлеб пшеничный йодированный	20	5	20	5	Хлеб ржано-пшеничный	20
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	6	20			
						Обед	
	Обед		1	60	1	Салат из белокочанной капусты с огурцом и кукурузой	60
1	Салат из моркови с черносливом	60	2	200	2	Суп крестьянский с крупой	200
2	Суп с крупой и мясными фрикад.	200/25	3	90	3	Рыба запеченная в омлете	100
3	Сырники из творога со стущенным молоком	150/40	4	150	4	Картофельное пюре	150
4	Компот из смеси сухофруктов	200	5	200	5	Сок (земляничный)	200
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	40	6	Хлеб пшеничный йодированный	40
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	7	30	7	Хлеб ржано-пшеничный	30
			8	110	8	Фрукты свежие (груша)	110
						Полдник	
1	Голубцы ленивые	100	1	100	1	Рагу из овощей	150
2	Чай с молоком	200	2	35	2	Компот из свежих яблок	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	200	3	Хлеб ржано-пшеничный	20
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	4	20			

