

Утверждаю:
 директор ГБОУ СОШ с. Колывань
 _____ Л.А. Козлова
 « 10 » января 2022 г

**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
 в СП и филиалах ГБОУ СОШ с. Колывань (осенне-зимний период)**

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак	Каша молочная рисовая(180/200) Кофейный напиток (180/180) Хлеб с маслом (30/10)	Каша молочная геркулесовая (180/200) Кисель (180/180) Хлеб с маслом (30/10)	Каша молочная манная (180/200) Кофейный напиток (180/180) Хлеб с повидлом (30/10)	Каша молочная ячневая (180/200) Кисель (180/180) Хлеб с маслом (30/10)	Каша молочная пшеничная (180/200) Какао (180/180) Хлеб с повидлом (30/10)
2-й завтрак	Напиток из шиповника(100/100)	Сок (100/100)	Напиток из шиповника (100/100)	Сок (100/100)	Напиток из шиповника (100/100)
обед	Салат из картофеля с солеными огурцами (45/60) Щи со свежей капусты на м/к бульоне (180/200) Гуляш (60/70) Отварные рожки (120/150) Хлеб (40/50) Компот из с/ф (150/180)	Икра кабачковая (40/50) Свекольник на м/к бульоне (180/200) Котлета мясная (60/70) Картофельное пюре (130/150) Компот из с/ф (150/180) Хлеб(40/50)	Салат из свеклы с яблоками (45/60) Рассольник (180/200) Ёжики (180/220) Компот из с/фр (150/180) Хлеб (40/50)	Салат витаминный с раст. маслом (45/60) Суп с клёцками на м/к бульоне (180/200) Каша перловая с протертым мясом(180/220) Компот из с/ф (150/180) Хлеб (40/50)	Салат из свеклы (45/60) Суп – лапша на м/к бульоне(180/200) Голубцы ленивые (180/220) Кисель (150/180) Хлеб(40/50)
Уплотнен ый полдник	Овощное рагу (180/220) Кисель (150/180) Хлеб (30/30)	Плюшка с сахаром (80/80) Чай с сахаром (150/180)	Рыба под омлетом (140/140) Чай с сахаром (150/180) Хлеб (30/30)	Запеканка творожно- манная с повидлом (150/150) Чай с сахаром (150/180)	Пирожок с картофелем (80/80) Чай с сахаром (150/180)

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	Каша молочная пшеничная(180/200) Хлеб с маслом (30/10) Чай с сахаром (180/180)	Каша молочная геркулесовая (180/200) Хлеб с повидлом (30/10) Какао (180/180)	Каша молочная «Дружба» (180/200) Хлеб с маслом (30/10) Кофейный напиток с молоком (180/180)	Каша молочная манная (180/200) Хлеб с маслом (30/10) Кофейный напиток (180/180)	Омлет (150/150) Хлеб с маслом (30/10) Кофейный напиток с молоком (180/180)
2-й завтрак	Напиток из шиповника(100/100)	Сок фруктовый(100)	Напиток из шиповника(100/100)	Сок фруктовый(100)	Напиток из шиповника(100/100)
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком (45/60) Щи со свежей капусты на м/к бульоне (180/200) Плов из курицы (180/220) Хлеб (40/50) Компот из с/ф (150/180)	Морковь отварная (40/50) Суп гороховый на м/к бульоне(180/200) Жаркое по-домашнему (170/220) Компот из с/ф (150/180) Хлеб(40/50)	Салат из свеклы (45/60) Рассольник на м/к бульоне (180/200) Каша гречневая с протертым мясом (180/220) Компот из с/ф (150/180) Хлеб(40/50)	Салат из моркови (45/60) Суп вермишелевый на м/к бульоне(180/200) Биточки (60/70) Гороховое пюре(140/150) Компот из с/ф (150/180) Хлеб(40/50)	Суп рыбный (из консервов) (180/200) Овощное рагу с мясом (180/220) Компот из с/ф (150/180) Хлеб(40/50)
Уплотненный полдник	Вермишель сладкая (150/170) Кисель (150/180) Хлеб (30/30)	Ватрушка с повидлом (80/80) Чай с сахаром (150/180)	Картофельное пюре (150/150) Кисель (150/180) Хлеб (30/30)	Запеканка творожно-манная с повидлом (150/150) Чай с сахаром (150/180)	Плюшка с сахаром (80/80) Чай с сахаром (150/180)