

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14
ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ НИКОЛАЯ ГЕОРГИЕВИЧА КАСЬЯНОВА
ГОРОДА ЖИГУЛЕВСКА ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЖИГУЛЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ



O=ГБОУ СОШ №14, CN=
Ермиков В.Н., E=
so_cu_sch14zhg@
samara.edu.ru
00c8974633c5cc4d3b
2024.09.13 18:12:35+04'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 14
г. о. Жигулевск
Ермиков В.Н.

**Примерное двухнедельное
циклическое меню
на осенне – зимний период
для детей от 1,5 до 3 лет, и для детей от 3 до 7 лет**

2024 – 2025 год

Понедельник I

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Омлет натуральный	80	100	215	219
Кофейный напиток сладкий	150	180	396	313
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1	95
II завтрак				
Обед				
Щи из свеж.капусты,картоф. со сметаной на курин.б-не	150	200	66	126
Гуляш из отварного куриного мяса	60	70	277	253
Гречка отварная	90	110	163	182
Хлеб ржаной/пшеничный	40/15	50/20		
Компот из с/фруктов	150	180	376	301
Полдник				
Яблоки	120	120	368	300
Ужин				
Суфле рыбное запеченное	60	80	268	247
Икра кабачковая консервированная	40	60		
Чай сладкий	150	180	392	312
Хлеб пшеничный	15	20		

Вторник I

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Каша Дружба молочная	150	200	185	195
Какао с молоком	150	180	307	314
Батон с сыром	20/7	30/10	3	96
II завтрак				
Обед				
Суп с картофелем и макарон.издел.на курином бульоне	150	200	82	133
Котлеты куриные	60	70	305	271
Картофельное пюре	110	130	343	289
Компот из сухофруктов	150	180	376	301
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	15	20		
Полдник				
Сок в ассортименте	150	150	399	315
Ужин				
Запеканка творожная с молоч.соусом	100/20	120/30	237,351	229,293
Салат из моркови	40	60	41	111
Кисель	150	180		
Хлеб пшеничный	15	20		

Среда I

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Манная каша с молоком	150	200	185	195
Чай с лимоном сладкий	150	180	393	312
Батон с сыром	20/7	30/10	3	96
II завтрак				
Обед				
Суп с клецками со сметаной на курин.б-не	150	200	85	135
Тефтели с рисом из куриного мяса в томатном соусе	60	70	287	259
Капуста тушеная	130	150	336	286
Компот из свежих яблок	150	180	373	303
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	25		
Полдник				
Сок в ассортименте	150	150	399	315
Ужин				
Суп молочный с крупой (пшено, гречка)	150	200	94	138
Булочка домашняя	50	50	469	352
Ряженка	150	180	401	316
Хлеб пшеничный	20	25		

Четверг I

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Каша овсяная молочная	150	200	185	195
Какао с молоком	150	180	307	314
Батон с маслом	20/5	30/5	1	95
II завтрак				
Обед				
Суп свекольный со сметаной на м/б	150	200	58	122
Биточки куриные	60	70	306	272
Макароны отварные	110	130	205	214
Соус томатный	20	30	348	292
Салат из репчатого лука	40	60	11	99
Хлеб ржаной/пшеничный	40/15	50/20		
Компот из сухофруктов	150	180	376	301
Полдник				
Яблоки	120	120	368	300
Ужин				
Пудинг из творога с повидлом	90/20	110/30	235	227
Салат из моркови	40	60	41	111
Кисель	150	180		
Хлеб пшеничный	15	20		

Пятница I

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Каша ячневая молочная	150	200	185	195
Кофейный напиток	150	180	395	313
Батон, масло	20/5	30/5	1	95
II завтрак				
Обед				
Суп с бобовыми на курин.б-не.	150	200	81	133
Жаркое по домашнему с мясом птицы	150	180	276	253
Огурец соленый	40	50		
Компот из сухофруктов	150	180	376	301
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	15	20		
Полдник				
Сок в ассортименте	150	150	399	315
Ужин				
Суфле рыбное запеченное	70	80	268	247
Хлеб пшеничный	15	20		
Чай с сахаром и лимоном	150	180	393	312
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	34	108

Понедельник II

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Омлет натуральный	80	100	215	219
Кофейный напиток сладкий	150	180	396	313
Батон, масло	20/5	30/5	1	95
II завтрак				
Обед				
Щи из свежей капусты со сметаной на курин.б-не	150	200	66	126
Плов из отварного мяса кур	150	200	304	271
Компот из сухофруктов	150	180	376	304
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	25		
Полдник				
Яблоки	120	120	368	300
Ужин				
Суп молочный с крупой	150	200	94	138
Булочка ванильная	50	50	467	351
Чай сладкий	150	180	392	390
Хлеб пшеничный	20	25		

Вторник II

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Каша рисовая молочная	150	200	185	195
Какао с молоком	150	180	397	314
Батон сыром	20/7	30/10	3	96
II завтрак				
Обед				
Суп с макаронными изделиями на курин.б-не	150	200	82	133
Шницели куриные	60	70	306	272
Пюре картофельное	110	130	321	280
Компот из сухофруктов	150	180	376	304
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	15	20		
Полдник				
Сок в ассортименте	150	150	399	315
Ужин				
Сырники из творога с повидлом	80/20	100/25	231	225
Салат из моркови	40	60	41	111
Кисель	150	180		
Хлеб пшеничный	15	20		

Среда II

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Пшенная каша на молоке	150	200	185	195
Чай с лимоном сладкий	150	180	393	312
Батон с сыром	20/7	30/10	3	96
II завтрак				
Обед				
Суп с клецками на курин.б-не	150	200	85	135
Тефтели из мяса кур с рисом	60	70	287	259
Свекла тушеная в соусе	130	150	339	287
Компот из свежих яблок	150	180	398	314
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	50/25		
Полдник				
Сок в ассортименте	150	150	399	315
Ужин				
Блинчики с повидлом	60/10	120_20	447	338
Ряженка	150	180	401	316
Хлеб пшеничный	20	25		

Четверг II

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Гречневая молочная каша	150	200	185	195
Какао с молоком	150	180	397	314
Батон, масло	20/5	30/5	1,3	95
II завтрак				
Обед				
Борщ со свежей капустой со сметаной на курин.б-не.	150	180	58	122
Биточки куриные	60	70	306	272
Макароны отварные	110	130	317	279
Соус томатный	20	30	348	292
Компот из сухофруктов	150	180	376	301
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	20	30		
Полдник				
Яблоки	120	120	368	300
Ужин				
Пирожки с картошкой	90	110	454	342
Хлеб пшеничный	15	20		
Кисель	150	180		
Винегрет овощной	50	60	45	113

Пятница II

Наименование блюд	Вес порций 1 — 3	Вес порций 3-7	№ техн.	Стр.
Завтрак				
Каша пшенная	150	200	168	184
Кофейный напиток	150	180	396	313
Батон, масло	20/5	30/5	1	95
II завтрак				
Обед				
Рассольник Ленинградский со сметаной на курин.б-не.	150	200	76	130
Котлеты куриные	60	70	305	271
Овощное рагу	110	130	344	289
Компот из сухофруктов	150	180	376	301
Хлеб ржаной	40	50		
Хлеб пшеничный	15	20		
Полдник				
Сок в ассортименте	150	150	399	315
Ужин				
Пудинг рыбный запеченный	90	110	269	248
Хлеб пшеничный	15	20		
Чай с сахаром и лимоном	150	180	392	312
Салат из белокочанной капусты	40	60	20	103