

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУСОШ «Независимая школа»  
КАРЕНА  
УЧЕДЕНИЕ СРЕДНЕГО  
Н.Г. Рудакова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021. Питание в школе 2021». Версия 1.2.5 принадлежащего ООО «Вижен-Софт» 194358, Санкт-Петербург, Придорожная Аллея, д. 1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. –СПб: Речь, 2008.-800с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М: ДеЛи принт,2011 - 544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М: ДеЛи принт,2012- 58
4. Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. Профессора А.Я. Перевалова 2013-576с.4с.

## Дошкольное отделение (1 неделя)

### Понедельник

Завтрак	обед	полдник	ужин
Каша Дружба 200г Бутерброд с маслом 50 Чай с молоком 200мл  10.30.-сок 100мл	Суп-лапша куриный 200 Котлета мясная 80 Макаронь отв. 150 Кабачковая икра 60 Компот из св.фрукт. 200 Хлеб 40\50	Фрукт 100г Кисломолочный напиток 200мл	Фрукт. салат 150 Ватрушка с твор. 60 Чай 200

### Вторник

Завтрак	обед	полдник	ужин
Каша гречневая с мол. 200 Бутерброд с маслом 50 Кофейный напиток 200  10.30.- сок 100	Борщ со сметаной 200 Котлета куриная 80 Овощное рагу 150 Сельдь с луком 60 Кисель 200 Хлеб 40\50	Фрукт 100 Чай, молоко 200	Запеканка творожная со сгущ.молоком 150 Чай 200

### Среда

Завтрак	обед	полдник	ужин
Молочная вермишель 200 Бутерброд с джемом 50 Чай  10.30.- сок 100	Суп с фрикадельками 200 Запеканка рыбная 80 Картоф. пюре 150 Огурец свежий 60 Компот из свежеморож.ягод 200 Хлеб 40\50	Фрукт 100 Кисломолочный напиток 200	Винегрет овощной 150 Сосиски отварные 80 Хлеб 30 Чай 200

### Четверг

Завтрак	обед	полдник	ужин
Каша пшеничная 200 Бутерброд с маслом 50 Какао с молоком 200  10.30.- сок 100	Суп рыбный 200 Гуляш мясной 80 Запеканка овощная 150 Помидор свежий 60 Компот из сухофруктов Хлеб	Фрукт 100 Чай 200	Макаронь с сыром 150 Хлеб 30 Чай 200

### Пятница

Завтрак	обед	полдник	ужин
Каша рисовая с изюм. 200 Бутерброд с маслом 50 Чай с лимоном 200  10.30. – сок 100	Щи из шпината со смет.,яйцом 200 Рыба запеченая 80 Овощи тушеные 150 Свекла отварная 60 Кисель ягодный 200 Хлеб 40\50	Фрукт 100 Чай 200	Омлет с зел.горошком 150 Хлеб 30 Чай 200

## Дошкольное отделение (2 неделя)

### Понедельник

Завтрак	обед	полдник	ужин
Каша пшенная 200г Бутерброд с джемом 50 Чай,молоко 200мл  10.30.- сок 100мл	Рассольник с мясом 200 Тефтели мясные 80 Капуста тушеная 150 Кукуруза 60 Компот из свежих зам.. ягод 200 Хлеб 40\50	Фрукт 100г Чай 200мл	Сырники из творога со сгущ.молоком 150 Чай 200

### Вторник

Завтрак	обед	полдник	ужин
Каша ячневая 200 Бутерброд с сыром 50 Какао 200  10.30. – сок 100	Суп овощной с мясом 200 Жаркое по-домашнему 170 Салат из свеж.овощ. 60 Компот из ягод 200 Хлеб 40\50	Фрукт 100 Кисломолочный напиток 200	Рисовая запеканка с плод. 150 Печенье 30 Чай с лимоном 200

### Среда

Завтрак	обед	полдник	ужин
Каша овсяная с изюмом 200 Бутерброд с маслом, сыром 50 Чай с молоком 200  10.30 – сок 100мл	Суп гороховый 200 Плов из курицы 200 Салат из квашеной капусты 60 Кисель из фруктов 200 Хлеб 40\50	Фрукт 100 Чай 200	Запеканка картоф. с печенью 150 Чай 200 Хлеб 30

### Четверг

Завтрак	обед	полдник	ужин
Каша манная 200 Бутерброд с маслом 50 Кофейный напиток 200  10.30.- сок 100	Щи из свежей кап. 200 Печень по-строгановски 80 Картофель запеч. 150 Соленый огурец 60 Компот из ягод 200 Хлеб 40\50	Фрукт 100 Кисломолочный напиток 200	Запеканка творож .со сгущ.мол. 150 Чай 200

### Пятница

Завтрак	обед	полдник	ужин
Молочная вермиш. 200 Бутерброд с маслом 50 Чай с лимоном 200  10.30.- сок 100	Булльон куриный с гречками ,яйцом 200 Котлета рыбная 80 Рис с овощами 150 Помидор свежий 60 Компот из с\х фрук. 200 Хлеб 40\50	Фрукт 100 Чай 200	Омлет натуральн. 150 Чай 200 Хлеб 30