

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительской
общественности
А.Н. Кузнецова
«04» июля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ
«Центр образования» г. Чапаевска
С.И. Приходько
«04» июля 2025 г.



Подписан: Приходько С.И.
DN: O="ГБОУ СОШ "Центр
образования"", CN=Приходько
С.И., E=centr_chp@samara.edu.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Местоположение:
00e5163bea898d2e8a
Дата: 2025-07-04 16:36:51

**Примерное
десятидневное меню
структурного подразделения,
реализующего общеобразовательные
программы дошкольного образования
(ВЕСНА – ЛЕТО)**

**ГБОУ СОШ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
Г.ЧАПАЕВСКА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Разработано
Методист структурного подразделения
О.В. Бутяева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(весна - лето)

	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
1-ый завтрак	1. Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба». 2. Чай сладкий с молоком. 3. Бутерброд с маслом.	1. Омлет с картофелем. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом.	1. Каша пшённая молочная жидкая. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом.	1. Лапшевник с творогом со сгущенным молоком 2. Чай с сахаром. 3. Бутерброд с маслом.	1. Каша гречневая молочная жидкая 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом и сыром.
2-ой завтрак	1. Сок фруктовый 2. Печенье.	1. Яблоко /Банан	1. Сок фруктовый 2. Вафли.	1. Яблоко	1. Сок фруктовый 2. Вафли.
Обед	1. Икра морковная 2. Суп картофельный с горохом и с гренками из пшеничного хлеба 3. Картофель в молоке. 4. Яйцо вареное (сад). 5. Яйцо, запечённое в сметанном соусе (ясли). 6. Кисель. 7. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Суп картофельный с пшеном со сметаной. 2. Капуста тушённая в молоке. 3. Котлета мясная в молочном соусе. 4. Компот из сушеных фруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Борщ с фасолью со сметаной. 2. Рис отварной. 3. Тефтели рыбные тушёные в сметанном соусе 4. Свежий огурец (летний период) 5. Компот из свежих фруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной. 2. Запеканка картофельная с отварным мясом 3. Свежий огурец (летний период) 4. Кисель. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Суп картофельный на мясном бульоне с клёцками со сметаной. 2. Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 3. Капуста тушеная. 4. Компот из сушеных фруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржано-пшеничный.
Удотнённый полдник	1. Пудинг творожный с изюмом со сгущенным молоком 2. Какао с молоком. 3. Хлеб пшеничный	1. Макароны отварные. 2. Икра кабачковая 3. Чай сладкий с молоком. 4. Хлеб пшеничный	1. Рагу овощное 2. Котлета рубленая из курицы, запеченная с соусом молочным. 3. Чай сладкий с молоком . 4. Хлеб пшеничный.	1. Суфле из рыбы 2. Хлеб пшеничный 3. Плюшка сдобная 4. Чай сладкий с молоком	1. Птица, тушеная в соусе с овощами 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный.
	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.344.255 (96%) сад - 1.669.116 (92,7%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.224.438 (87,5%) сад – 1.424.008 (79,1%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.309.348 (93,5%) сад – 1.662.997 (92,4%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.378.204 (98,4%) сад – 1.657.534 (92%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.166.491 (83,3%) сад – 1.420.588 (78,9%)
	Итого энергетическая ценность (средний показатель за 5 дней) ясли – 1.284.547 (91,75%) сад – 1.566.848 (87%)				

	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день
1-ый завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. 2. Чай сладкий с молоком. 3. Бутерброд с маслом.	1. Суп молочный с макаронными изделиями. 2. Какао напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом и сыром.	1. Каша пшеничная молочная жидкая. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом и сыром (ясли) 4. Бутерброд с маслом.	1. Каша ячневая молочная вязкая. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом.	1. Омлет натуральный . 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом и сыром.
2-ой завтрак	1. Банан (ясли) 2. Яблоко (сад).	1. Сок фруктовый 3. Печенье.	1. Яблоко .	1. Яблоко/Банан	1. Сок фруктовый 2. Печенье.
О Б Е Д	1. Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком 2. Суп с рыбными консервами 3. Капуста тушёная в молоке. 4. Яйцо вареное (сад) 5. Яйцо, запечённое в сметанном соусе (ясли). 6. Кисель. 7. Хлеб пшеничный. 8. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Зеленый горошек отварной 2. Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной. 3. Ленивые голубцы с отварным мясом 4. Компот из сушеных фруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной. 2. Гречка отварная. 3. Котлета рубленая из курицы в молочном соусе. 4. Свежий огурец (летний период) 5. Компот из свежих фруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Рассольник ленинградский со сметаной. 2. Картофельное пюре 3. Котлета рыбная любительская в сметанном соусе 4. Компот из сушёных фруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной. 2. Рагу овощное. 3. Котлета рубленая мясная в молочном соусе 4. Свежий огурец (летний период) 5. Компот из свежих фруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржано-пшеничный.
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	1. Запеканка с творогом с повидлом. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб пшеничный.	1. Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом 2. Картофель тушеный в молоке 3. Хлеб пшеничный. 4. Чай сладкий с молоком.	1. Суфле из рыбы 2. Хлеб пшеничный 3. Чай сладкий с молоком 4. Пирожок с картошкой	1. Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 2. Хлеб пшеничный 3. Чай сладкий с молоком	1. Плов из птицы 2. Хлеб пшеничный. 3. Чай сладкий с молоком
	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.210.852 (86,5%) сад – 1.482.35 (82,3%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.185.071 (84,6%) сад – 1.478.834 (82,2%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.269.821 (90,7%) сад – 1.525.328 (84,7%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.248.221 (89,2%) сад – 1.521.122 (84,5%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.347.193 (96,2%) сад – 1.632.311 (90,7%)
	Итого энергетическая ценность (Ккал) (средний показатель за 5 дней) ясли – 1.252.231 (89,4%), сад – 1.527.989 (84,9%)				
	Итого энергетическая ценность (Ккал) (средний показатель за 10 дней) ясли – 1.2568.389 (90,6%), сад – 1.547.418 (85,9%)				