

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы №1  
имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской  
городского округа Чапаевск Самарской Области  
Южакова Е.А.  
«01»\_\_\_10\_\_\_2024г.



# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ на холодный период (осенне-зимний)

структурного подразделения детского сада № 27  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы №1 городского округа Чапаевск Самарской Области

Подписан цифровой подписью: Южакова  
Екатерина Анатольевна  
DN: O=ГБОУ СОШ № 1 г.о. Чапаевск, CN=  
Южакова Екатерина Анатольевна, E=  
so\_school1\_chp@samara.edu.ru  
Основание: Мною рассмотрен этот документ  
Расположение: 69 a8 69 99 c6 36 b8 03 6b 0f  
0a 97 68 79 04 70 d4 cb 52  
Дата: 2024.10.01 08:28:25+04'00'

г.о. Чапаевск 2024 г.

<p style="text-align: center;"><b>1 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b>  Макароны отварные с маслом и сахаром  Кофейный напиток  Батон с маслом</p> <p><b><u>2-ой завтрак:</u></b>  Сок фруктовый(100-120)</p> <p><b><u>Обед:</u></b>  Суп Полевой вегетарианский  Картофель отварной запечённый с маслом.  Ясли-рыба, сад-колбаса  Хлеб  Компот из сухофруктов</p> <p><b><u>Уплотненный полдник:</u></b>  Чай с сахаром  Хлеб с повидлом  Салат из капусты белокочанной</p>	<p style="text-align: center;"><b>2 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b>  Каша молочная ячневая  Какао с молоком  Батон с маслом</p> <p><b><u>2-ой завтрак:</u></b>  Фруктовый напиток (сок или фрукты)</p> <p><b><u>Обед:</u></b>  Суп гороховый на к/к/б  Мясной гуляш с отварной гречкой  Хлеб  Компот из сухофруктов</p> <p><b><u>Уплотненный полдник:</u></b>  Винегрет  Хлеб  Чай</p>
<p style="text-align: center;"><b>3 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b>  Каша молочная геркулесовая  Кофе  Батон с маслом</p> <p><b><u>2-ой завтрак:</u></b>  Кисломолочный напиток.(120)</p> <p><b><u>Обед:</u></b>  Рассольник на к/к\б  Суфле из мяса кур  Хлеб  Компот из сухофруктов</p> <p><b><u>Уплотненный полдник:</u></b>  Ватрушка с повидлом  Кисель</p>	<p style="text-align: center;"><b>4 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b>  Каша молочная рисовая  Какао с молоком  Батон с маслом</p> <p><b><u>2-ой завтрак:</u></b>  Фруктовый напиток из лимона</p> <p><b><u>Обед:</u></b>  Борщ вегетарианский со сметаной  Рыба тушеная с овощами  Пюре картофельное  Солёный огурец  Хлеб  Компот из сухофруктов</p> <p><b><u>Уплотненный полдник:</u></b>  Чай с сахаром  Хлеб  Салат из моркови с изюмом</p>

5 день

**Завтрак:** Каша молочная кукурузная  
Какао с молоком  
Батон с маслом и сыром

**2-ой завтрак:** Фруктовый напиток (сок или фрукты)

**Обед:** Суп с фрикадельками на к/к/б  
овощное рагу с мясом

Хлеб  
Компот из сухофруктов

**Уплотненный полдник:**

Чай  
Хлеб  
Ленивые вареники с маслом

6 день

**Завтрак:**

Каша молочная манная  
Кофейный напиток  
Батон с маслом

**2-ой завтрак:**

Фр.напиток

**Обед**

Щи вегетарианские со сметаной  
Вермишель отварная. Яйцо. Ясли рыба, сад-колбаса  
Салат из лука.  
Хлеб

Компот из сухофруктов

**Уплотненный полдник:**

Булочка Веснушка  
Чай  
салат из картофеля с огурцом солёным

7 день

**Завтрак:**

Каша молочная геркулесовая  
Какао с молоком  
Батон с маслом

**2-ой завтрак:**

Фруктовый напиток (сок или фрукты)

**Обед:**

Суп вермишелевый на к/к/б  
Мясные котлеты с отварной перловкой  
Хлеб

Компот из сухофруктов

**Уплотненный полдник:**

салат из свеклы с чесноком  
Чай  
Хлеб

**8 день****Завтрак:**

Каша молочная Дружба

Кофе

Батон с маслом

**2-ой завтрак:**

Фр.напиток

**Обед:**

Свекольник вегетарианский со сметаной

Рыба тушёная с овощами под омлетом

Хлеб

Компот из сухофруктов

**Уплотненный полдник:**

Вермишель в молоке

Чай

Хлеб

**9 день****Завтрак:**

Каша пшеничная молочная

Какао с молоком

Батон с маслом

**2-ой завтрак:**

Фруктовый напиток из лимона

**Обед:**

Суп Харчо на к/к\б

Капуста тушёная с мясом

Салат из моркови

Хлеб

Компот из сухофруктов

**Уплотненный полдник:**

Кисель

Сочник

Хлеб

**10 день****Завтрак:** Каша молочная «Ассорти»

Кофе

Батон с маслом

**2-ой завтрак:** Фр.напиток**Обед:** Суп овощной на к/к\б с фасолью

Картофель тушеный с мясом

Салат из капусты белокочанной

Хлеб

Компот из сухофруктов

**Уплотненный полдник:**

Чай с сахаром

Пицца детская

### 3- неделя

<p style="text-align: center;"><b>1 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b>          Каша молочная манная          Батон с маслом          Кофейный напиток  <b><u>2-ой завтрак:</u></b>          Сок фруктовый(100-120)  <b><u>Обед</u></b>          Суп с рыбными консервами          Гороховое пюре. Котлета рыбная          Компот из с/ф.хлеб ржаной, пшеничный          Хлеб          Компот из сухофруктов  <b><u>Уплотненный полдник:</u></b>          Салат из картофеля с горошком          Хлеб Чай</p>	<p style="text-align: center;"><b>2 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b>          Каша молочная ячневая          Какао с молоком          Батон с маслом  <b><u>2-ой завтрак:</u></b>          Кисломолочный напиток(100-120)  <b><u>Обед:</u></b>          Борщ вегетарианский со сметаной          Тефтели мясо-крупяные соус томатный          Икра из моркови          Хлеб          Компот из сухофруктов  <b><u>Уплотненный полдник:</u></b>          Чай          Пирожок с капустой</p>
<p style="text-align: center;"><b>3 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b>          Каша молочная кукурузная          Бутерброд          Кофейный напиток  <b><u>2-ой завтрак:</u></b>          Лимонный напиток  <b><u>Обед:</u></b>          Суп гороховый на к/к\б          Картофельное пюре.          Гуляш из мяса кур.          Салат из капусты белокочанной          Хлеб          Компот из сухофруктов  <b><u>Уплотненный полдник:</u></b>          Лапшевник со сладким соусом          Чай          Хлеб</p>	<p style="text-align: center;"><b>4 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b>          Каша молочная пшённая          какао с молоком          Батон с маслом  <b><u>2-ой завтрак:</u></b>          Кисель  <b><u>Обед:</u></b>          Суп вермишелевый со сметаной          Рыбные тефтели с томатным соусом          Хлеб          Компот из сухофруктов  <b><u>Уплотненный полдник:</u></b>          Салат из свеклы с чесноком          Чай с сахаром          Хлеб</p>

**5 день**  
**Завтрак:**

Каша молочная геркулесовая

Батон с маслом

Кофе

**2-ой завтрак:** Фруктовый напиток ( фрукты)

**Обед:** Суп с клёцками на к/к\б

Запеканка картофельная с мясом

Хлеб

Компот из сухофруктов

**Уплотненный полдник**

Омлет

Хлеб. Чай.

**4 неделя**

**бдень**

**Завтрак:**

Каша молочная Дружба

Кофейный напиток

Батон с маслом

**2-ой завтрак:**

Фр.напиток

**Обед**

Щи на тушеном мясе

Ячневая каша отварная с отварной колбасой (сосиской) с подливой.

ясли-рыба

Икра из свеклы

Хлеб

Компот из сухофруктов

**Уплотненный полдник:**

Кух

Чай

**7день**

**Завтрак:**

Молочная вермишель

Какао с молоком

Батон с маслом

**2-ой завтрак:**

Фр.напиток

**Обед:**

Рассольник на к/к\б

Плов с мясом кур

салат из капусты белокочанной

Хлеб

Компот из сухофруктов

**Уплотненный полдник:**

Омлет

Хлеб

Чай

<p style="text-align: center;"><b>8 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b> Запеканка из творога со сгущ.молоком Кофе Батон с маслом</p> <p><b><u>2-ой завтрак:</u></b> Фруктовый напиток(фрукты)</p> <p><b><u>Обед:</u></b> Суп любительский на к/к\б Голубцы ленивые. Огурец солёный Компот из сухофруктов</p> <p><b><u>Уплотненный полдник:</u></b> Каша манная кукурузная Чай Хлеб</p>	<p style="text-align: center;"><b>9 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b> Каша молочная пшеничная Какао с молоком Батон с маслом и сыром</p> <p><b><u>2-ой завтрак:</u></b> Кисель</p> <p><b><u>Обед:</u></b> Свекольник вегетарианский со сметаной Макароны отварные рыба тушёная с овощами в томате Хлеб Компот из сухофруктов</p> <p><b><u>Уплотненный полдник:</u></b> Салат из картофеля с огурцами Кондитерские изделия Чай. Хлеб</p>
<p style="text-align: center;"><b>10 день</b></p> <p><b><u>Завтрак:</u></b> Каша молочная пшённая Кофе Батон с маслом</p> <p><b><u>2-ой завтрак:</u></b> Напиток из лимона</p> <p><b><u>Обед:</u></b> Суп Харчо на к/к\б Картофель тушёный с мясом Компот из сухофруктов. Хлеб</p> <p><b><u>Уплотненный полдник:</u></b> Булочка салат из свеклы с черносливом Чай. Хлеб</p>	