



Свердловская область
Серовский городской округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №14 им. В.Ф. Фуфаева

Утверждено:

Приказом №163 от 30.12.2020
Директором МАОУ СОШ №14
им. В.Ф. Фуфаева
Е.Г. Аджиумер



Примерное десятидневное меню

Филиала МАОУ СОШ №14 им. В.Ф. Фуфаева – детского сада №24 «Умка»

Возрастная категория дети с 3 до 7 лет



Утверждено:

Директор МАОУ СОШ №14
им. В. Ф. Фуфачева

Е. Г. Аджиумер

МЕНЮ (возрастная категория с 3-х до 7 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная жидкая 160	Каша рисовая молочная жидкая 200	Запеканка из творога с повидлом 150/35	Салат из кукурузы 40	Макаронны, запеченные с сыром 150	Каша овсяная «Геркулес» жидкая 200	Каша пшенная молочная жидкая 160	Пудинг из творога 160/30	Каша ячневая молочная вязкая 200	Суп молочный с макаронными изделиями 200
Яйцо вареное 40	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Омлет натуральный 150	Морковь отварная 50	Кофейный напиток 180	Яйца вареные 40	Чай с сахаром 180	Чай с молоком 180	Кофейный напиток 180
Чай с сахаром 180	Бутерброд с маслом 30/7	Батон нарезной обогащенный 30	Чай с молоком 180	Кофейный напиток 180	Бутерброд с маслом 30/5	Какао с молоком 180	Батон нарезной обогащенный 30	Бутерброд с сыром 30/11	Бутерброд с сыром 30/11
Бутерброд с сыром 30/7			Батон нарезной обогащенный 30	Батон нарезной обогащенный 30		Бутерброд с маслом 30/7			
2 ЗАВТРАК									
Сок яблочный 125	Сок яблочный 125	-	Напиток витаминизированный 190	Сок яблочный 125	Сок яблочный 125	Сок яблочный 125	-	Напиток витаминизированный 190	Сок яблочный 125
ОБЕД									
Салат из свеклы с огурцами	Салат из отварной моркови с	Горошек зеленый отварной	Икра кабачковая (промышленног	Салат «Степной» из разных овощей	Икра свекольная 50	Салат из моркови с зеленым	Суп картофельный с бобовыми	Салат из свеклы с яблоками	Рассольник Ленинградский со сметаной

солеными 50	яблоком и растительным маслом 50	50	о производства) 50	50		горошком 50	200	50	200/8
Суп с рыбными консервами 200	Борщ с капустой и картофелем 200	Суп — пюре из картофеля 200	Рассольник с курой и сметаной 200	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200	Щи из свежей капусты с картофелем 200	Борщ Сибирский 200	Кнели из кур (паровые) 70	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200	Рулет с луком и яйцом 70
Суфле из печени 90	Птица, тушенная в соусе с овощами 180	Голубцы с мясом и рисом 150	Рыба, тушенная в томате с овощами 70	Говядина, тушенная с капустой 200	Гуляш из говядины 40/40	Суфле рыбное 70	Овощи тушенные 200	Печень, тушенная в соусе 70/40	Капуста тушенная 100
Пюре картофельное 110	Напиток из шиповника 180	Соус сметанный с томатом 50	Пюре картофельное с морковью 130	Компот из смеси сухофруктов 180	Каша гречневая рассыпчатая 130	Пюре картофельное 130	Кисель из клюквы 180	Каша рисовая рассыпчатая 130	Пюре картофельное 100
Компот из смеси сухофруктов 180	Хлеб ржано- пшеничный 38	Компот из смеси сухофруктов 180	Кисель из кураги 180	Хлеб ржано- пшеничный 38	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Хлеб ржано- пшеничный 38	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180
Хлеб ржано- пшеничный 38	Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржано- пшеничный 38	Хлеб ржано- пшеничный 38	Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржано- пшеничный 38	Хлеб ржано- пшеничный 38	Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржано- пшеничный 38	Хлеб ржано- пшеничный 38
Хлеб пшеничный 30		Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30		Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30		Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30
ПОЛДНИК									
Биокефир 180	Кефир 180	Кефир 180	Кефир 150	Молоко кипяченое 150	Молоко кипяченое 180	Чай с сахаром 180	Биойогурт 150	Биокефир 180	Биокефир 180
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом 70	Булочка Янтарная 60	Булочка Домашняя 70	Печенье обогащенное 45	Пряники 30	Пирожки печеные с капустой 70	Кекс творожный 70	Печенье обогащенное 45	Булочка Веснушка 70	Вафли 30
Яблоко свежее 100	Мандарин 100		Банан свежий 90	Апельсин свежий 115		Мандарин 100	Яблоко 110		Банан 100