

**Цикличное меню на осенне- зимний период 2025-2026 учебного года
/7-11 лет/**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ «Санаторной
школы - интерната № 3
г.о. Жигулёвск»**

__А.В. Телегин

	1-й день Понедельник	2-й день Вторник	3-й день Среда	4-й день Четверг	5-й день Пятница	6-й день Суббота	7-й день Воскресенье
завтрак	Хлеб с маслом 50/10 Кофей-й напиток на молоке 200	Хлеб с маслом 50/10 Какао с молоком 200	Хлеб с маслом и колбасой 50/10/20 Чай с молоком 200	Хлеб с маслом и сыром 50/10 /20 Какао с молоком 200	Хлеб с маслом 50/10 Чай с молоком 200	Сок 200 Фрукт 300	Сок 200 Фрукт300
Завтрак	Каша кукурузная 213 Хлеб с маслом и сыром 50/10/20 Чай на молоке 200	Запеканка из творога 150 Сгущенка 10 Хлеб с маслом 50/10 Чай с сахаром и лимоном 200 Фрукт 200	Омлет натуральный 112 Хлеб с маслом 50/10 Кофе-й напиток на молоке 200 Фрукт 200	Каша манная 212 Хлеб с маслом 50/10 Чай с молоком 200 Фрукт 200	Суп молочный вермишелевый 200 Хлеб с маслом и сыром 50/10/20 Какао с молоком 200	Сырники из творога со сгущённым молоком 150/10 Яйцо 1 шт. Хлеб с маслом 50/10 Кофейный напиток на молоке 200	Каша рисовая 207 Омлет 58. Хлеб с маслом и сыром 50/10/20 Чай с молоком 200
Обед	Огурец соленый (порционно) 100 Суп гороховый на м/к бульоне 250/12 Сосиска 60 Овощное рагу 220 Кисель 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Салат из свеклы и чеснока 100 Щи на курином б-не со сметаной 250/15/5 Рагу из курицы 270 Сок 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Винегрет 100 Рассольник ленинградский на м/к бульоне 250/12 Печень по- строгановски 30/30 Макароны отварные 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Салат из соленых огурцов с луком 100 Борщ с фасолью на м/к бульоне со сметаной 250/12/5 Рыба тушёная в томате с овощами 135/50 Рис отварной 200 Напиток из яблок 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Салат из репчатого лука 60 Суп с рисом и рыбными фрикадельками 250/50 Котлета мясная 80 Соус томатный 30 Капуста жареная 230 Компот из чернослива 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Винегрет 100 Суп картофельный на курином б-не 250/15 Рыба в омлете 185 Картофельное пюре 252 Хлеб ржаной/пшеничный 50/75 Сок 200	Икра баклажанная 100 Суп картофельный с пшеном на м/к бульоне 262 Зразы рубленые 90 Рис отварной 250 Соус сметанный с томатом 50 Напиток из шиповника 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/75
Полдник	Сок 200 Печенье 30	Кисломолочный продукт 200 Ватрушка творожная 85	Сок 200 Булочка Ванильная 75	Кисломолочный продукт 200 Вафли 35	Сок 200 Печенье 30	Кисломолочный продукт 200 Пирожок с повидлом 100	Кисломолочный продукт 200 Пряник 40
Ужин	Икра кабачковая 100 Биточки рыбные 100 Каша перловая 250 Соус сметанный с томатом 30 Хлеб с маслом 50/10 Хлеб ржаной 70 Чай с сахаром 200	Салат из моркови и чеснока 100 Рыба запечённая в сметанном соусе с картофелем 435 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Чай с сахаром 200	Зеленый горошек 50 Сосиска отварная 100 Капуста жареная 230 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Напиток из шиповника 200	Салат свеклы с яблоком 100 Запеканка картофельная с мясом 280 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной 70 Чай с лимоном 200	Салат « Розовый» 100 Курица запечённая 135 Каша гречневая 240 Соус томатный 30 Хлеб с маслом 50/10 Хлеб ржаной 70 Чай с сахаром 200 Фрукт 300	Салат из моркови с сахаром 100 Азу 250/60 Хлеб пшеничный/ ржаной 75/70 Напиток из шиповника 200	Салат из квашеной капусты 100 Жаркое по-домашнему 250/50 Хлеб ржаной/пшеничный 70/75 Чай с сахаром 200
Ужин	Кисломолочный продукт 200	Творожок 5% 130	Кисломолочный продукт 200	Фрукт 200	Йогурт 200	Фрукт 200	Йогурт 150

	8-й день Понедельник	9-й день Вторник	10-й день Среда	11-й день Четверг	12-й день Пятница	13-й день Суббота	14-й день Воскресенье
Завтрак	Хлеб с маслом 50/10 Какао с молоком 200	Хлеб с маслом и сыром 50/10/20 Кофейный напиток на молоке 200	Хлеб с маслом 50/10 Чай с молоком 200	Хлеб с маслом 50/10 Кофейный напиток на молоке 200	Хлеб с маслом и колбасой 50/10/20 Какао на молоке 200	Сок 200 Фрукт 300	Сок 200 Фрукт 300
Завтрак	Макаронные отварные с сыром 170 Яйцо 1 шт Хлеб с маслом 50/10 Чай на молоке 200 Фрукт 200	Блинчики с начинкой 150 Хлеб с маслом 50/10 Какао с молоком 200 Фрукт 200	Омлет с колбасой и кукурузой 120/30 Хлеб с маслом 50/10 Кофейный напиток с молоком 200	Суп молочный гречневый 200 Горячий бутерброд 50/5/30/15 Чай с сахаром 200	Пудинг твороженный 225 Повидло 10 Чай с сахаром и лимоном 200 Хлеб пшеничный 50 Фрукт 200	Вареники с творогом п/ф 200/10 Хлеб с маслом 50/10 Яйцо 1 шт Чай с молоком 200	Каша пшеничная 212 Омлет 58 Хлеб с маслом и сыром 50/10/20 Какао на молоке 200
Обед	Икра кабачковая 100 Борщ на м/к бульоне со сметаной 250/12 /5 Курица запеченная (гол) 75 Соус томатный 30 Сельдь 35 Картофельное пюре 200 Чай 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Винегрет 100 Рассольник ленинградский на м/к бульоне 250/12 Тефтели мясная 65/30 Капуста тушеная 230 Чай с лимоном 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Икра баклажанная 100 Суп из овощей на м/к бульоне 250/12 Картофельная запеканка с рыбой 265 Напиток из шиповника 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Салат из свеклы с чесноком 100 Суп с крупой рисовой на м/к бульоне 250/12 Гуляш из отварной говядины 50/50 Макаронные отварные 150 Сок 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Салат из репчатого лука 60 Щи на курином б-не со сметаной 250/15/5 Котлета рыбная 100 Картофель отварной 200 Соус сметанный с томатом и луком 50 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Огурец соленый (порционно) 100 Суп картофельный с макаронными и-ми на курином б-не 250/15 Курица отварная 130 Гороховое пюре 155 Напиток из яблок 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/75	Салат из моркови с сахаром 100 Борщ с фасолью на м/к бульоне со сметаной 250/12/10 Рыба припущенная 140 Рис отварной 250 Соус сметанный с томатом 30 Сок 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/75
Полдник	Кисломолочный продукт 200 Вафли 35	Кисломолочный продукт 200 Булочка Вкусняшка 75	Сок 200 Конфета 40	Кисломолочный продукт 200 Печенье 25	Сок 200 Булочка Домашняя	Кисломолочный продукт 200 Пряник 60	Кисломолочный продукт 200 Вафли 60
Ужин	Салат из моркови 100 Зразы рубленные 90 Овощное рагу 260 Хлеб ржаной/пшенич 70/50 Компот из сухофруктов 200	Салат из соленых огурцов с луком 100 Картофельная запеканка с мясом 250 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной 70 Напиток из шиповника 200	Салат витаминный 100 Азу 250/50 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Чай с лимоном 200 Фрукт 200	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 100 Рыба тушеная в томате с овощами 135/50 Картофель жареный из отварного 250 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Чай с сахаром 200	Салат из свеклы с яблоком 100 Сосиска 100 Запеканка капустная 250 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Напиток из шиповника 200	Икра кабачковая 100 Рыба запеченная в омлете 185 Картофель отварной 250 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Чай с лимоном 200	Салат из квашенной капусты 100 Макаронник с мясом 250 Хлеб ржаной/пшеничный 70/75 Чай с сахаром 200
Ужин	Сок 200	Творожок 5% 130	Йогурт 100	Фрукт 200	Кисломолочный продукт 200	Фрукт 200	Йогурт 100

	15-й день Понедельник	16-й день Вторник	17-й день Среда	18-й день Четверг	19-й день Пятница	20-й день Суббота	21-й день Воскресенье
завтрак	Хлеб с маслом и колбасой 50/10/15 Кофей-й напиток на молоке 200	Хлеб с маслом 50/10 Какао с молоком 200	Хлеб с маслом и колбасой п/к 50/10/30 Чай с молоком 200	Хлеб с маслом и сыром 50/10 /20 Какао с молоком 200	Хлеб с маслом 50/10 Чай с молоком 200	Сок 200 Фрукт 300	Сок 200 Фрукт 300
Завтрак	Каша пшённая 212 Хлеб с маслом и сыром 50/10/20 Чай с сахаром 200	Запеканка из творога 150 Сгущенка 10 Хлеб с маслом 50/10 Чай с сахаром и лимоном 200 Фрукт 200	Омлет натуральный зеленый горошек 112/38 Хлеб с маслом 50/10 Кофе-й напиток на молоке 200 Фрукт 200	Вареники с картошкой (п/ф) 210 Хлеб с маслом 50/10 Чай с молоком 200 Фрукт 200	Суп молочный вермишелевый 200 Хлеб с маслом и сыром 50/10/15 Какао с молоком 200	Сырники из творога со сгущённым молоком 150/10 Яйцо 1 шт. Хлеб с маслом 50/10 Кофейный напиток на молоке 200	Каша манная 207 Омлет 58 Хлеб с маслом и сыром 50/10/20 Чай с молоком 200
Обед	Салат из квашеной капусты с соленым огурцом 100 Суп с макаронными изделиями на курином бульоне 250/15 Плов 200/50 Кисель 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Винегрет 100 Щи на курином б-не со сметаной 250/15/5 Кнели из кур 55 Соус томатный 30 Каша гречневая рассыпчатая 200 Сок 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Свекла отварная 100 Суп картофельный с рисом рыбный 250/27 Бигус 240 Напиток из шиповника 200 Хлеб ржаной /пшеничный 50/50	Салат из редьки 100 Борщ с фасолью на м/к бульоне со сметаной 250/12/5 Рыба тушеная в томате с овощами 135/50 Картофельное пюре 200 Кисель 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Икра кабачковая 100 Рассольник ленинградский на м/к бульоне 250/12 Котлета мясная 80 Соус томатный 30 Овощное рагу 200 Напиток из чернослива 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Огурец соленый (порционно) 100 Суп картофельный на курином б-не 250/15 Рыба в омлете 185 Картофельное пюре 252 Хлеб ржаной/пшеничный 50/75 Сок 200	Салат из свеклы с чесноком 100 Суп картофельный с пшеном рыбный 250/27 Зразы рубленые 90 Рис припущенный 250 Соус сметанный с томатом 50 Напиток из сухофруктов 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/75
Полдник	Сок 200 Булочка домашняя 75	Кисломолочный продукт 200 Ватрушка творожная 85	Сок 200 Печенье 35	Кисломолочный продукт 200 Булочка Вкусняшка 75	Сок 200 Пряник 30	Кисломолочный продукт 200 Пирожок с повидлом 100	Кисломолочный продукт 200 Конфеты 40
Ужин	Икра кабачковая 100 Жаркое по-домашнему 250 Хлеб с маслом и сыром 50/10/20 Хлеб ржаной 70 Напиток из шиповника 200	Салат из моркови и чеснока 100 Рыба запечённая в сметанном соусе с картофелем 435 Сельдь 35 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Чай с сахаром 200	Икра баклажанная 100 Азу 250/60 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Чай с сахаром 200	Винегрет 100 Гуляш из отварной говядины 50/50 Рис отварной 250 Хлеб с маслом 50/10 Хлеб ржаной 70 Чай с лимоном 200	Салат «Розовый» 100 Курица запечённая 135 Каша гречневая 240 Соус томатный 50 Хлеб пшеничный/ржаной 70/50 Чай с сахаром 200	Салат из моркови с сахаром 100 Сосиска отварная 60 Капуста жареная 230 Хлеб пшеничный/ржаной 75/70 Напиток из шиповника 200	Салат из белокочанной капусты с кукурузой 100 Жаркое по-домашнему 250/70 Хлеб ржаной/пшеничный 70/75 Чай с сахаром 200 Фрукт 200
Ужин	Сок 200	Творожок 5% 130	Йогурт 200	Фрукт 200	Кисломолочный продукт 200	Фрукт 200	Йогурт 150

	22-й день Понедельник	23-й день Вторник	24-й день Среда	25-й день Четверг	26й день Пятница	27-й день Суббота	28-й день Воскресенье
Завтрак	Хлеб с маслом 50/10 Какао с молоком 200	Хлеб с маслом и сыром 50/10/20 Кофейный напиток на молоке 200	Хлеб с маслом 50/10 Чай с молоком 200	Хлеб с маслом и сыром 50/10/15 Кофейный напиток на молоке 200	Хлеб с маслом и колбасой 50/10/15 Какао на молоке 200	Сок 200 Фрукт 300	Сок 200 Фрукт 300
Завтрак	Макароны отварные с сыром 170 Яйцо 1 шт Хлеб с маслом 50/10 Чай с сахаром 200 Фрукт 200	Каша Дружба 170 Хлеб с маслом и колбасой 50/10/20 Какао с молоком 200 Фрукт 200	Омлет с колбасой 120 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб с маслом 50/10	Пудинг твороженный 225 Повидло 10 Хлеб пшеничный 50 Чай с сахаром 200	Суп молочный гречневый 200 Горячий бутерброд 100 Чай с сахаром и лимоном 200 Фрукт 200	Вареники ленивые с творогом 200/10 Хлеб с маслом 50/10 Яйцо 1 шт Чай с молоком 200	Оладьи со стуженным молоком 180/30 Омлет 58 Хлеб с маслом и сыром 50/10/20 Какао на молоке 200
Обед	Салат из моркови 100 Борщ на курином б-не 250/15 Курица запечённая (гол) 75 Соус томатный 30 Каша гречневая 130/5 Кисель 200 Хлеб ржаной/пшенич 50/50	Огурец соленый (порционно) 100 Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне 250/12/30 Тефтеля мясная 65/30 Гороховое пюре 155 Чай с лимоном 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Салат из репчатого лука 60 Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной 250/12/5 Рыба тушёная с овощами 135/50 Картофельное пюре 200 Напиток из шиповника 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Салат из редьки 100 Суп с крупой рисовой на м/к бульоне 250/12 Жаркое по-домашнему 230 Сок 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Винегрет 100 Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной 250/12/5 Котлета рыбная 95 Соус томатный 30 Картофель отварной 200 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/50	Салат из свеклы с яблоком 100 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином б-не 250/15 Курица отварная 130 Капуста тушенная 230 Напиток из яблок 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/75	Икра баклажанная 100 Борщ на м/к бульоне со сметаной 250/12/5 Рыба припущенная 140 Рис отварной 250 Соус сметанный с томатом 50 Сок 200 Хлеб ржаной/пшеничный 50/75
Полдник	Кисломолочный продукт 200 Пряник 40	Кисломолочный продукт 200 Булочка Веснушка 75	Сок 200 Печенье 30	Кисломолочный продукт 200 Булочка Российская 100	Сок 200 Печенье 30	Кисломолочный продукт 200 Пирожок с картошкой 100	Кисломолочный продукт 200 Вафли 40
Ужин	Икра кабачковая 100 Рыба тушёная с овощами 135/50 Картофель отварной 250 Хлеб ржаной/пшенич 70/50 Чай с лимоном 200	Салат из белокочанной капусты 100 Картофельная запеканка с мясом 250 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной 70 Напиток из шиповника 200	Винегрет 100 Зеленый горошек 25 Макаронник с мясом 250 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Чай с лимоном 200 Фрукт 300	Салат из моркови с чесноком 100 Рыба запечённая в омлете 185 Картофель жареный из отварного 250 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Чай с сахаром 200	Салат из белокочанной капусты с кукурузой 100 Плов 200/50 Хлеб ржаной/пшеничный 70/50 Напиток из шиповника 200	Салат из соленного огурца с луком 100 Сосиска 60 Овощное рагу 260 Хлеб ржаной/пшенич 70/75 Компот из сухофруктов 200	Салат из квашеной капусты 100 Азу 250/50 Хлеб ржаной/пшеничный 70/75 Чай с сахаром 200
Ужин	Сок 200	Творожок 5% 130	Кисломолочный продукт 200	Фрукт 200	Кисломолочный продукт 200	Сок 200	Йогурт 200