

Экземпляр кошелев

Утверждаю
Директор



ГАУ ДО НСО "ОЦРТДиЮ"

Р.О.Вершинин
Р.О.Вершинин

2026г

Примерное 10-дневное меню Образовательного парка им.О.Кошевого ГАУ ДО НСО "ОЦРТДиЮ"

для детей 7-11 лет, 12- лет и старше

(межсезонье с 11.02.2026)

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СЫР ТВЕРДЫЙ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ
	КОЛБАСА		КОЛБАСА	Творожок Растишка
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ
КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩ.	ЧАЙ С САХАРОМ
БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
ФРУКТ (МАНДАРИН)	ФРУКТ (ГРУША)	ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	ФРУКТ (МАНДАРИН)	ФРУКТ (БАНАН)
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ	ПОМИДОР СВЕЖИЙ
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТ.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	Солянка Домашняя	Щи
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ ИЗ ГОВЯД.	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	РЫБА С ОВОЩАМИ	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ			КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР
ВИТОШКА	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	ВИТОШКА
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ ПОДСОЛНЕЧНЫЙ	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	ХЛЕБ ПОДСОЛНЕЧНЫЙ	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	ХЛЕБ ПОДСОЛНЕЧНЫЙ
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
БАРАНКИ	МАННИК СО СГУЩЕН.МОЛ	КРЕКЕР ДИА ВЕСТА	КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	ПЕЧЕНЬЕ ДИА ВЕСТА
СОК	СОК		СОК	СОК
СУФЛЕ ЭСКИМО		СОК		
УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	ВИНЕГРЕТ	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	САЛАТ ИЗ ПОМИД./ПЕРЕЦ
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	Шницель из свинины	КНЕЛИ ИЗ РЫБЫ	Рагу из птицы	КОЛБАСНЫЕ ОТВАРНЫЕ ИЗДЕЛЬЯ (СОСИСКА ИЛИ САРДЕЛЬКА ГОВЯЖЬИ)
	соус сметанный с томатом и луком	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	СОУС ТОМАТНЫЙ		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	КИСЕЛЬ "Витошка"	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	КОМПОТ ИЗ смородины
ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ВТОРОЙ УЖИН	ВТОРОЙ УЖИН	ВТОРОЙ УЖИН	ВТОРОЙ УЖИН	ВТОРОЙ УЖИН
ЙОГУРТ	БИФИДОКЕФИР	СНЕЖОК	ВАРЕНЕЦ	СНЕЖОК
ПРЯНИК	ВАФЛИ	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	ХЛЕБЦЫ ДИА ВЕСТА	ВАФЛИ

6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	КАША ПШЕНИЧНАЯ	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ НА МОЛОКЕ	ОМЛЕТ С СЫРОМ	Пудинг ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ
СЫР ТВЁРДЫЙ	СЫР МЯГКИЙ	Яйцо		Колбаса
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩ.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ
БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ	БАТОН НАРЕЗНОЙ
		Творожок Растишка		
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
ФРУКТ(ЯБЛОКО)	ФРУКТ (ГРУША)	ФРУКТ (БАНАН)	ФРУКТ (ЯБЛОКО)	ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	КУКУРУЗА КОНСЕРВ.	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ
СВЕКОЛЬНИК	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (ГОРБУША)	СУП ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	Суп с консервами
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	Бифштекс	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)
			СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	РИС припущен. С соусом молочным	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	РИС С ТОМАТОМ
КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	ВИТОШКА	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	ХЛЕБ ПОДСОЛНЕЧНЫЙ	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	ХЛЕБ ПОДСОЛНЕЧНЫЙ	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
ПРЯНИК	МАННИК СО СГУЩ.МОЛОКОМ	Кекс СТОЛИЧНЫЙ	ХЛЕБЦЫ ДИА ВЕСТА	МАННИК СО СГ.МОЛОКОМ
СУФЛЕ ЭСКИМО				
СОК	СОК	СОК	СОК	СОК
УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАНЙ КАПУСТЫ	САЛАТ ИЗ СВЕЖ ОГУРЦОВ И ПОМИД.	САЛАТ СТЕПНОЙ	САЛАТ НЕСВИЖСКИЙ	Винегрет
ЗАПЕКАНКА КАРТ.С МЯСОМ	Птица отварная	БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	САРДЕЛЬКА ОТВАРНАЯ
	СОУС с томатом и луком	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВ.	Чай с лимоном	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	Кисель Витошка
ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ВТОРОЙ УЖИН	ВТОРОЙ УЖИН	ВТОРОЙ УЖИН	ВТОРОЙ УЖИН	ВТОРОЙ УЖИН
ЙОГУРТ	БИФИДОКЕФИР	СНЕЖОК	ВАРЕНЕЦ	ЙОГУРТ
ВАФЛИ	ПЕЧЕНЬЕ	ВАФЛИ	РИС ВОЗДУШНЫЙ	Крекер