

РАЗРАБОТАНО:
Индивидуальный предприниматель
Ферштут Н. Ф.



Ферштут Н. Ф.
_____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ АО
«Школа-интернат одаренных детей
им. А. П. Гужвина
Ажалиев Р. Х.
« _____ » _____ 2020 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся и проживающих
круглосуточно
в «Школе-интернате одаренных детей
Им. А. П. Гужвина»
12-17 лет**

Согласовано врач: _____

1 день

Завтрак

Каша вязкая на молоке(пшено)	1/200
Яйцо отварное	1/40
Хлеб пшеничный	
Чай черный с сахаром	1/200

Итого:

Обед

Рассольник ленинградский	1/250
Жаркое по домашнему	180/50
Огурец свежий или конс.	1/80
Хлеб пшеничный	
Компот из свеж.яблок	1/200

Итого:

Полдник

Фрукт свежий (яблоко)	1/150
Кондит. изделие в инд. уп.	1/28
уп. Чоко-пай	

Итого:

Ужин

Макароны отварные	1/150
Курица отварная	1/110
Помидор свежий	1/80
Хлеб пшеничный	
Напиток каркадэ	1/200

Итого:

УжинII

Булочка сдобная с творогом	1/110
Чай с молоком	1/180

II день

Завтрак

Каша вязкая на молоке (рис)	1/200
Бутерброд с маслом сливоч.	30/10
Чай черный с лимоном	1/200

Обед

Щи из св. капусты с картоф.	1/250
Гречка отварная	1/150
Котлета из говядины	1/75
Салат мясной (с вар колбас)	1/100
Напиток-каркадэ	1/200
Хлеб пшеничный	

Полдник

Фрукт свежий (банан)	1/180
----------------------	-------

Ужин

Огурец св. или консерв.	1/80
Пюре картофельное	1/200
Сосиска отварная говяжья	2/50
Сок фруктовый	1/200
Хлеб пшеничный	

УжинII

Сырник творожный	1/75
Чай черный с сахаром	1/200

III день

Завтрак

Омлет натуральный	1/110
Бутерброд с маслом сливоч.	1/30/10
Чай черный с сахаром	1/200

Обед

Суп гороховый	1/250
Макароны отварные	1/150
Курица запеченная	1/100
Салат из св. капусты с огур.	1/100
Хлеб	
Компот из св. морож. вишни	1/200

Полдник

Кондитерское изделие в инд. уп. Контик	1/50
Чай черный с сахаром	1/200

Ужин

Жаркое из говядины	180/50
Помидор свежий	1/80
Хлеб пшеничный	
Компот из черн. смородины	1/200

УжинII

Фрукт свежий (яблоко)	1/150
-----------------------	-------

IV день

Завтрак

Запеканка из творога	1/150
Какао с молоком	1/200

Обед

Борщ	1/250
Пюре картофельное	1/200
Сосиска отварная говяжья	1/50
Салат из свеж.огур. и яйца	1/100
Хлеб пшеничный	
Компот из черн. Смородины	1/200

Полдник

Булочка сдобная с маком	1/110
Кисель ягодный	1/200

Ужин

Плов из курицы	1/250
Горошек консервированный	1/30
Хлеб пшеничный	
Компот из св. яблок	1/200

Ужин II

Бутерброд с маслом/сыром	1/30/10/15
Чай черный с лимоном	1/200

У день

Завтрак

Каша вязкая на молоке овсян	1/200
Яйцо отварное	1/40
Чай черный с сахаром	1/200

Обед

Суп с макароннымииздел.	1/250
Рис отварной	1/150
Тефтеля говяжья	1/75
Салат из отв. свеклы с раст.м	1/100
Хлеб пшеничный	
Компот из св. яблок	1/200

Полдник

Фрукт свежий (банан)	1/180
Сок фруктовый	1/200

Ужин

Картофель отварной	1/150
Запеканка из говяжьей печени	1/110
Огурец св. или консерв.	1/80
Хлеб пшеничный	
Напиток - каркадэ	1/200

Ужин II

Какао с молоком	1/200
Кондитерское изделие в инд.	1/28
уп. Чока пай	

VI день

Завтрак

Сырник творожный	1/75
Бутерброд с маслом	1/30/10
Чай черный с лимоном	1/200

Обед

Суп картоф. с рисовой круп.	1/250
Макароны отварные	1/150
Курица запеченная	1/100
Салат из св. капусты и морк.	1/100
Напиток-каркадэ	1/200

Полдник

Фрукт свежий (яблоко)	1/150
-----------------------	-------

Ужин

Пельмени с говядиной	1/200
Помидор свежий	1/80
Хлеб пшеничный	
Сок фруктовый	1/200

Ужин II

Кисель ягодный	1/200
Бутерброд с маслом/сыром	1/30/10/15

VII день

Завтрак

Чай с сахаром	1/200
Омлет натуральный	1/110
Бутерброд с маслом	1/30/10

Обед

Суп куриный с клецками	1/250
Гречка отварная	1/150
Тефтеля говяжья	1/75
Салат морковный с грецким орехом и раст. маслом	1/100
Хлеб пшеничный	
Компот из св. вишни	1/200

Полдник

Фрукт свежий (банан)	1/180
----------------------	-------

Ужин

Салат капустный с яблоком	1/100
Плов из курицы	1/250
Хлеб пшеничный	
Кисель ягодный	1/200

Ужин II

Молоко кипяченое	1/200
------------------	-------

VIII день

Завтрак

Каша вязкая на молоке (пшено)	1/200
Яйцо отварное	1/40
Хлеб пшеничный	
Чай черный с сахаром	1/200

Итого:

Обед

Рассольник ленинградский	1/250
Жаркое по домашнему	180/50
Огурец свежий или конс.	1/80
Хлеб пшеничный	
Компот из свеж.яблок	1/200

Итого:

Полдник

Фрукт свежий (яблоко)	1/150
Кондит. изделие в инд. уп.	1/28
уп. Чоко-пай	

Итого:

Ужин

Макаронны отварные	1/150
Курица отварная	1/110
Помидор свежий	1/80
Хлеб пшеничный	
Напиток каркадэ	1/200

Итого:

УжинII

Булочка сдобная с творогом	1/110
Чай с молоком	1/180

IX день

Завтрак

Каша вязкая на молоке (рис)	1/200
Бутерброд с маслом сливоч.	30/10
Чай черный с лимоном	1/200

Обед

Щи из св. капусты с картоф.	1/250
Гречка отварная	1/150
Котлета из говядины	1/75
Салат мясной (с вар колбас)	1/100
Напиток-каркадэ	1/200
Хлеб пшеничный	

Полдник

Фрукт свежий (банан)	1/180
----------------------	-------

Ужин

Огурец св. или консерв.	1/80
Пюре картофельное	1/200
Сосиска отварная говяжья	2/50
Сок фруктовый	1/200
Хлеб пшеничный	

УжинII

Сырник творожный	1/75
Чай черный с сахаром	1/200

Х день

Завтрак

Омлет натуральный	1/110
Бутерброд с маслом сливоч.	1/30/10
Чай черный с сахаром	1/200

Обед

Суп гороховый	1/250
Макароны отварные	1/150
Курица запеченная	1/100
Салат из св. капусты с огур.	1/100
Хлеб	
Компот из св. морож. вишни	1/200

Полдник

Кондитерское изделие в инд. уп. Контик	1/50
Чай черный с сахаром	1/200

Ужин

Жаркое из говядины	180/50
Помидор свежий	1/80
Хлеб пшеничный	
Компот из черн. смородины	1/200

УжинII

Фрукт свежий (яблоко)	1/150
-----------------------	-------