

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ ЛО "Митинская школа-интернат
для детей с нарушениями зрения"

В.А. Климакин



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 14 дней на 2022-2023 учебный год
на осенне-зимний период
1-я НЕДЕЛЯ

6-ти разовое питание для обучающихся 12 лет и старше

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	2-й завтрак	ОБЕД	Полдник	УЖИН	2-й ужин
ПОНЕДЕЛЬНИК	Каша "Дружба" 200 Какао с молоком 200 Батон нарезной 50 Масло сливочное 15 Яйцо варёное 1 шт.	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 40 Фрукты свежие 140	Борщ с картофелем и квашеной капустой со сметаной 250 Зразы рыбные рубленые 100 Рагу овощное 200 Огурец солёный (свежий) 80 Хлеб (ржано-пшеничный) 70 Компот из ягод быстрозамороженных (вишня) 200	Молоко 200 Кондитерские изделия 40 (печенье)	Жаркое по-домашнему 250 Салат витаминный 100 Батон нарезной 50 Хлеб (ржано-пшеничный) 50 Масло сливочное 10 Чай с лимоном 200	Йогурт 180 Батон нарезной 50
ВТОРНИК	Каша пшеничая молочная 200 Чай с молоком 200 Батон нарезной 50 Масло сливочное 15 Сыр (порциями) 30	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 40 Фрукты свежие 140	Суп картофельный с фасолью 250 Плов 280 Салат из свежих помидоров с перцем 100 Хлеб (ржано-пшеничный) 70 Компот из яблок с лимоном 200	Чай с лимоном 200 Ватрушка с творогом 80	Кнели рыбные припущенные 100 Картофель запеченный по-деревенски 180 Салат из свеклы с чесноком 100 Батон нарезной 50 Хлеб (ржано-пшеничный) 50 Масло сливочное 10 Напиток из плодов шиповника 200	Кефир 180 Батон нарезной 50
СРЕДА	Омлет с зелёным горошком 200 Кофейный напиток с молоком 200 Батон нарезной 50 Масло сливочное 15 Колбаса варёная 40	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 40 Фрукты свежие 140	Рассольник рыбный со сметаной 250 Гуляш 100 Макаронные изделия отварные 200 Салат из моркови и яблок (либо свежие помидоры) 100/80 Хлеб (ржано-пшеничный) 70 Компот из чернослива и изюма 200	Молоко 200 Кондитерские изделия 40 (вафли)	Запеканка картофельная с мясом 250 Салат из капусты б/к 100 Батон нарезной 50 Хлеб (ржано-пшеничный) 50 Масло сливочное 10 Напиток клюквенный 200	Ряженка 180 Батон нарезной 50

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ЗАВТРАК	2-й завтрак	ОБЕД	Полдник	УЖИН	2-й ужин
ЧЕТВЕРГ	Молочная вермишель 200 Какао с молоком 200 Батон нарезной 50 Масло сливочное 15 Яйцо варёное 1 шт.	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 40 Фрукты свежие 140	Суп картофельный с мясными фрикадельками 300 Суфле рыбное 100 Рис отварной 180 Салат из свеклы с зеленым горошком 100 Хлеб (ржано-пшеничный) 70 Компот из ягод быстрозамороженных (клубника) 200	Молоко 200 Зразы творожные с изюмом 100	Биточки рубленые из птицы паровые 120 Капуста тушеная 180 Батон нарезной 50 Хлеб (ржано-пшеничный) 50 Масло сливочное 10 Чай с лимоном 200	Йогурт 180 Батон нарезной 50
	Пудинг из творога с рисом со стуженным молоком 181/15 Чай с молоком 200 Батон нарезной 50 Масло сливочное 15 Сыр (порциями) 30	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 40 Фрукты свежие 140	Щи из свежей капусты со сметаной 250 Печень говяжья по-строгановски 100 Картофельное пюре 180 Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами 100 Хлеб (ржано-пшеничный) 70 Компот из вишен и яблок 200	Чай с лимоном 200 Груша, фаршированная изюмом 100	Рыба, припущенная в молоке 100 Запеканка овощная 180 Салат из свеклы с сыром и чесноком 100 Батон нарезной 50 Хлеб (ржано-пшеничный) 50 Масло сливочное 10 Напиток из плодов шиповника 200	Кефир 180 Батон нарезной 50
ПЯТНИЦА	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 200 Кофейный напиток с молоком 200 Батон нарезной 50 Масло сливочное 15 Колбаса варёная 40	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 40 Фрукты свежие 140	Уха со сметаной 250 Биточки рубленые из птицы паровые 120 Макаронные изделия отварные 200 Салат из капусты белокачанной и свеклы 100 Хлеб (ржано-пшеничный) 70 Компот из смеси сухофруктов 200	Молоко 200 Сырники из творога запеченные со стуженным молоком 100/15	Бефстроганов 100 Рагу овощное 200 Помидоры свежие 80 Батон нарезной 50 Хлеб (ржано-пшеничный) 50 Масло сливочное 10 Напиток клюквенный 200	Ряженка 180 Батон нарезной 50
	Лапшевник творожный запеченный с джемом 180/15 Какао с молоком 200 Батон нарезной 50 Масло сливочное 15 Сыр (порциями) 30	Сок плодово-ягодный 200 Батон нарезной 40 Фрукты свежие 140	Суп картофельный с клёцками 250 Гуляш 100 Овощи в молочном соусе 180 Салат из моркови и яблок (либо свежие помидоры) 100 Хлеб (ржано-пшеничный) 100 Компот из свежих плодов (груша) 200	Молоко 200 Кондитерские изделия 40	Рыба (филе) отварная 100 Винегрет овощной 200 Батон нарезной 50 Хлеб (ржано-пшеничный) 50 Масло сливочное 10 Чай с лимоном 200	Йогурт 180 Батон нарезной 50
ВОСКРЕСЕНЬЕ						