

Директор

БОУ ДО Мгинская школа  
для детей с нарушениями

## 6-ти разовое питание для обучающихся 12 лет и старше

| ДЕНЬ НЕДЕЛИ | ЗАВТРАК                                          | 2-й завтрак             | ОБЕД                                             | Полдник                           | УЖИН                                    | 2-й ужин          |
|-------------|--------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Каша манная молочная 200                         | Сок плодово-ягодный 200 | Борщ с фасолью и картофелем 250                  | Молоко 200                        | Тфтели из говядины паровые 100          | Кефир 180         |
|             | Чай с молоком 200                                | Батон нарезной 40       | Рыба тушённая в томате овощами 100               | Кондитерские изделия 40 (печенье) | Капуста тушёная 180                     | Батон нарезной 50 |
|             | Батон нарезной 50                                | Фрукты свежие 140       | Картофельное пюре 180                            |                                   | Батон нарезной 50                       |                   |
|             | Масло сливочное 15                               |                         | Салат из квашеной капусты с яблоками 100         |                                   | Хлеб (ржано-пшеничный) 50               |                   |
|             | Колбаса варёная 40                               |                         | Хлеб (ржано-пшеничный) 70                        |                                   | Масло сливочное 10                      |                   |
|             |                                                  |                         | Компот из свежих фруктов (яблоки) 200            |                                   | Напиток из плодов шиповника 200         |                   |
| ВТОРНИК     | Каша пшённая молочная жидкая 200                 | Сок плодово-ягодный 200 | Суп картофельный с горохом 250                   | Чай с лимоном 200                 | Печень, тушёная в сметанном соусе 100   | Ряженка 180       |
|             | Кофейный напиток с молоком 200                   | Батон нарезной 40       | Голубцы ленивые со сметаной 280                  | Шанежка с яблоком 50              | Картофельное пюре с морковью 180        | Батон нарезной 50 |
|             | Батон нарезной 50                                | Фрукты свежие 140       | Помидоры свежие 80                               |                                   | Салат из свеклы с солёными огурцами 100 |                   |
|             | Масло сливочное 15                               |                         | Хлеб (ржано-пшеничный) 70                        |                                   | Батон нарезной 50                       |                   |
|             | Сыр (порциями) 30                                |                         | Компот из апельсинов (мандаринов) с яблоками 200 |                                   | Хлеб (ржано-пшеничный) 50               |                   |
|             |                                                  |                         |                                                  |                                   | Масло сливочное 10                      |                   |
|             |                                                  |                         |                                                  | Напиток клюквенный 200            |                                         |                   |
| СРЕДА       | Запеканка из творога со сгущённым молоком 180/15 | Сок плодово-ягодный 200 | Рассольник рыбный со сметаной 250                | Молоко 200                        | Азу 280                                 | Йогурт 180        |
|             | Какао с молоком 200                              | Батон нарезной 40       | Птица тушённая в томатном соусе 100              | Кондитерские изделия 40 (вафли)   | Салат из капусты 100                    | Батон нарезной 50 |
|             | Батон нарезной 50                                | Фрукты свежие 140       | Пудинг овощной 200                               |                                   | Батон нарезной 50                       |                   |
|             | Масло сливочное 15                               |                         | Огурец свежий (солёный) 80                       |                                   | Хлеб (ржано-пшеничный) 50               |                   |
|             | Яйцо варёное 1 шт.                               |                         | Хлеб (ржано-пшеничный) 70                        |                                   | Масло сливочное 10                      |                   |
|             |                                                  |                         | Компот из плодов кураги и изюма 200              |                                   | Чай с лимоном 200                       |                   |

|             |                                                       |                         |                                              |                                 |                                                         |                   |
|-------------|-------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|
| ЧЕТВЕРГ     | Омлет с зеленым горошком 200                          | Сок плодово-ягодный 200 | Щи из квашеной капусты со сметаной 250       | Молоко 200                      | Кнели рыбные припущенные 100                            | Кефир 180         |
|             | Чай с молоком 200                                     | Батон нарезной 40       | Котлета мясная 100                           | Пирожок с капустой 80           | Картофель запечённый по-деревенски 180                  | Батон нарезной 50 |
|             | Батон нарезной 50                                     | Фрукты свежие 140       | Рис отварной 180                             |                                 | Салат витаминный 100                                    |                   |
|             | Масло сливочное 15                                    |                         | Салат из свежих помидоров и огурцов 100      |                                 | Батон нарезной 50                                       |                   |
| ПЯТНИЦА     | Колбаса варёная 40                                    |                         | Хлеб (ржано-пшеничный) 70                    |                                 | Хлеб (ржано-пшеничный) 50                               |                   |
|             |                                                       |                         | Компот из чернослива и изюма 200             |                                 | Масло сливочное 10                                      |                   |
|             |                                                       |                         |                                              |                                 | Напиток из плодов шиповника 200                         |                   |
|             |                                                       |                         |                                              |                                 |                                                         |                   |
| СУББОТА     | Пудинг из творога с рисом со ступённым молоком 180/15 | Сок плодово-ягодный 200 | Борщ с картофелем и свежей капустой 250      | Молоко 200                      | Биточки рубленые из птицы паровые 120                   | Ряженка 180       |
|             | Кофейный напиток с молоком 200                        | Батон нарезной 40       | Котлета рыбная "Любительская" 100            | Сосиска, запечённая в тесте 100 | Запеканка капустная 180                                 | Батон нарезной 50 |
|             | Масло сливочное 15                                    | Фрукты свежие 140       | Картофель тушёный 180                        |                                 | Батон нарезной 50                                       |                   |
|             | Сыр (порциями) 30                                     |                         | Салат из квашеной капусты с яблоками 100     |                                 | Хлеб (ржано-пшеничный) 50                               |                   |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ | Вареники ленивые с соусом сметанным 200/50            | Сок плодово-ягодный 200 | Хлеб (ржано-пшеничный) 70                    |                                 | Масло сливочное 10                                      |                   |
|             | Какао с молоком 200                                   | Батон нарезной 40       | Компот из ягод быстозамороженных (вишня) 200 |                                 | Напиток клюквенный 200                                  |                   |
|             | Батон нарезной 50                                     | Фрукты свежие 140       |                                              |                                 |                                                         |                   |
|             | Масло сливочное 15                                    |                         |                                              |                                 |                                                         |                   |
|             | Яйцо варёное 1 шт.                                    |                         |                                              |                                 |                                                         |                   |
|             |                                                       |                         |                                              |                                 |                                                         |                   |
|             |                                                       |                         |                                              |                                 |                                                         |                   |
|             |                                                       |                         |                                              |                                 |                                                         |                   |
|             | Каша кукурузная молочная 200                          | Сок плодово-ягодный 200 | Суп куриный с макаронными изделиями 250      | Молоко 200                      | Рыба (филе) отварная 100                                | Йогурт 180        |
|             | Чай с молоком 200                                     | Батон нарезной 40       | Оладьи из печени по-купецки 100              | Кондитерские изделия (вафли) 40 | Овощи в молочном соусе 180                              | Батон нарезной 50 |
|             | Батон нарезной 50                                     | Фрукты свежие 140       | Рис, припущенный с томатом 180               |                                 | Батон нарезной 50                                       |                   |
|             | Масло сливочное 15                                    |                         | Салат из свеклы с чесноком 100               |                                 | Хлеб (ржано-пшеничный) 50                               |                   |
|             |                                                       |                         | Хлеб (ржано-пшеничный) 70                    |                                 | Масло сливочное 10                                      |                   |
|             |                                                       |                         | Компот из смеси сухофруктов 200              |                                 | Чай с лимоном 200                                       |                   |
|             |                                                       |                         |                                              |                                 |                                                         |                   |
|             |                                                       |                         |                                              |                                 |                                                         |                   |
|             | Каша кукурузная молочная 200                          | Сок плодово-ягодный 200 | Суп сборный со сметаной 250                  | Чай с лимоном 200               | Птица тушёная в сметанном соусе 100                     | Кефир 180         |
|             | Чай с молоком 200                                     | Батон нарезной 40       | Фрикадельки рыбные 100                       | Груша, фаршированная изюмом 100 | Макаронные изделия отварные 180                         | Батон нарезной 50 |
|             | Батон нарезной 50                                     | Фрукты свежие 140       | Картофельное пюре 180                        |                                 | Салат из моркови и яблок (либо свежие помидоры) 100/100 |                   |
|             | Масло сливочное 15                                    |                         | Салат из капусты б/к 100                     |                                 | Батон нарезной 50                                       |                   |
|             | Сыр (порциями) 30                                     |                         | Хлеб (ржано-пшеничный) 70                    |                                 | Хлеб (ржано-пшеничный) 50                               |                   |
|             |                                                       |                         | Компот из плодов кураги и изюма 200          |                                 | Масло сливочное 10                                      |                   |
|             |                                                       |                         |                                              |                                 | Напиток из плодов шиповника 200                         |                   |
|             |                                                       |                         |                                              |                                 |                                                         |                   |