

Утверждаю
Руководитель КГУ « Специальная
школа – интернат № 3 »



Г.К.Кабулова

Меню перспективное сезонное зима – весна по возрастам 6-11 лет и 11-18 лет с 27.03.2023

День 1

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	Выход	Ужин	выход	Ужин 2	Выход
Суп молочный с вермишелью	250/300	Яблоко	250	Борщ на м/к	250/300	Сок абрикосовый	200	Каша гречневая	150/200	Кефир	200
Бутерброд с маслом.	100/15			Плов с мясом и маслом	200/250	Печенье	30	рассыпчатая с маслом	70/90	Пряник	45
Цикорий с молоком	200			Салат картофельный с зеленым горошком	80/100			Мясо птицы тушеное			
				Кисель вишня	200			Хлеб пшен-ржан	50/50/15		
				хлеб пшен-ржаной	50/100			Чай с сахаром	200		

День 2

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	Выход	Ужин	Выход	Ужин 2	Выход
Каша молочная	150/200	Банан	250	Суп гороховый на м/к	250/300	Молоко	200	Пельмени на	250/300	Йогурт	200
пшеничная				бульоне		Вафли	40	бульоне		питьевой	
Бутерброд с сыром	100/15/12			Овощное рагу с мясом и маслом	200/250			Хлеб с маслом	50/50/15	Печенье	30
Чай с сахаром	200			Салат из моркови с сахаром	80/100			Чай с молоком	200		
				Компот из с/ф	200						
				Хлеб пшен-ржан.	50/100						

День 3

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	Выход	Ужин	Выход	Ужин 2	Выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Свекольник на м/к	250/300	Кисель клубника	200	Жаркое с мясом	200/250	Раженка	200
геркулес				бульоне со сметаной.		Вагрушка с повидлом (духов)	50	птицы	50/50/15	Пряник	45
Бутерброд с сыром и маслом	100/15/12			Макароны отварные с маслом	150/200			Хлеб с маслом	200		
Какао с молоком	200			.Гуляш.	50/75			Чай с сахаром			
				Салат витаминный	80/100						
				Чай с молоком и сахаром	200						
				Хлеб пшен-ржан.	50/100						

День 4

Завтрак	выход	Завтрак 2	Выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход	Ужин 2	выход
Яйцо варенное	1 шт.	Апельсин	250	Суп рассольник на м/к	250/300	Молоко	200	Рис отварной с маслом	150/200	Йогурт питьевой	200
Каша молочная манная	150/200			Бульоне со сметаной	90/100	Вафли	40	Котлета.	80//90	Печенье	30
Бутерброд с маслом	100//15			Картофельное пюре с маслом	200/230			Соус томатный	40/40		
Сок яблочный	200			Нарезка из соленых огурцов	80/100			Хлеб пшен -ржан	50/50/15		
				Компот из с/ф	200			Чай с сахаром	200		
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

день 5

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	Выход	Ужин 2	выход
Каша молочная ячневая	150/200	Яблоко	250	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/300	Сок персиковый	200	Овощное рагу с колбасой вареной	200/250	Кефир	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Тефтели из говядины	60/80	Печенье	30	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Пряник	45
Чай с молоком и сахаром	200			Макароны отварные с маслом	150/200			Чай с сахаром	200		
				Салат из свежей .капусты с зеленым горошком	80/100						
				Кисель клубника	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

День 6

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	Выход	Ужин 2	Выход
Омлет натуральный	150/200	Яблоко	250	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	250/300	Кисель вишня	200	Вареники из картофеля с тушеной капустой и маслом	200/250	Ряженка	200
Бутерброд с маслом	100/15			Гуляш мясной	50/75	Булочка	50	Хлеб пшен -ржан	50/50/15	Вафли	40
Какао с молоком	200			Каша гречневая с маслом	150/200			Чай с конфетами	200/30		
				Салат из моркови с яблоками	80/100						
				Компот из с/ф	200						
				Хлеб пшен-ржан	50-100						

день 7

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Суп с фасолью на м/к		Молоко	200	Каша пшеничная	150/200	Кефир	200
Дружба(пшено и гречка)	100/15/12			Голубцы ленивые		Печенье	30	Мясо птицы тушеное	70/90	Пряник	45
Бутерброд с сыром	200			Картофельное пюре с маслом	200/230			Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15		
Цикорий с молоком				Салат из сырых овощей	80/100			Чай с сахаром	200		
				Кисель клубника	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

день 8

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная геркулес	150/200	Яблоко	250	Щи уральские на м/к	250/300	Сок яблочный	200	Вареники из творога с маслом	200/250	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с маслом	100/15			Плов с мясом и маслом	200/250	Пряник	45	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Вафли	40
Чай с сахаром	200			Салат из свеклы с изюмом	80/100			Чай с молоком и сахаром	200		
				Компот из с/ф	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

день 9

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная рисовая	150/200	Банан	250	Суп картофельный на м/к	250/300	Молоко	200	Овощное рагу с колбасой вареной	200/250	Ряженка	200
Бутерброд с маслом и сыром	100/15/12			бульоне со сметаной	80/100/40	Булочка	50	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Печенье	30
Какао с молоком	200			Котлета .Соус томатный	150/200			Чай с сахаром	200		
				Каша пшеничная	80/100						
				Салат из свежей капусты с кукурузой, консервированной	200						
				Кисель вишня	50/100						
				Хлеб пшен-ржан							

день 10

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная манная	150/200	Яблоко	250	Суп с клецками на м/к бульоне	250/300	Компот из с/ф	200	Картофельная запеканка с мясом и маслом	200/250/10	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Капуста тушеная с мясом и маслом	200/250	Печенье	30			Пряник	45
Цикорий с молоком	200			Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	80/100			Хлеб пшен.-ржан. Чай с конфетами	50/50/15 200/30		
				Чай с сахаром	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

День 11

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	250/300	Апельсин	250	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250/300	Кисель малина	200	Овоши тушеные с мясом птицы	200/250	Кефир	200
Бутерброд с маслом	100/15			Мясо тушеное	80/100	Булочка	50	Хлеб пшен-ржан	50/50/15	Печенье	30
Какао с молоком	200			Гороховое пюре с маслом	150/200			Чай с молоком и сахаром	200		
				Салат из сырых овощей	80/100						
				Сок абрикосовый	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

день 12

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Завтрак											
Каша молочная пшеничная	150/200	Яблоко	250	Суп харчо на м/к бульоне	250/300	Молоко	200	Макаронны отварные с маслом	150/200	Ряженка	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Жаркое по-домашнему	250/300	Пряник	45	Колбаса запеченна	50/50	Вафли	40
Чай с сахаром	200			Салат витаминный	80/100			Соус томатный	40		
				Компот из с/ф	200			Хлеб пшен.-ржан. Чай с сахаром	50/50/15 200		
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

день 13

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная гречневая	150/200	Яблоко	250	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	250/300	Сок персиковый	200	Картофельное пюре с маслом	200/230	Кефир	200
Бутерброд с маслом	100/15			Каша рисовая с маслом	150/200	Печенье	30	Рыба припущенная с овощами	80/100	Пряник	45
Цикорий с молоком	200			Гуляш	50/75			Хлеб пшен-ржан	50/50/15		
				Салат из моркови с сахаром	80/100			Кисель малина	200		
				Чай с сахаром	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

день 14

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная кукурузная	150/200	Яблоко	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250/300 /30	Молоко	200	Лапшевник с творогом с маслом	150/200/10	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Каша перловая с маслом	150/200	Булочка	50	Хлеб пшен-ржан	50/50/15	Вафли	40
Какао с молоком	200			Мясо тушенное	80/100			Чай с молоком и сахаром	200		
				Салат овощной с яблоками	80/100						
				Компот из с/ф	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

Подготовила диетсестра Дюссонова Г.К.