

"Утверждаю"
Директор ГБОУ СО "Школа-интернат
АСП № 3 г.Энгельса"
М.В.Мухина



Перспективное меню на 14 дней 12 лет и старше

Составили:

Медсестра:

Н.Г.Сафронова

Медсестра:

Н.В.Семенова

Заведующий столовой:

О.В.Егорова

Заведующий складом:

К.В.Палиенко

1 день Понедельник Завтрак Каша манная молочная вязкая Яйца вареные Масло сливочное (порциями) Батон нарезной Какао с молоком	2 день Вторник Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая Сыр порциями Масло сливочное (порциями) Батон нарезной Коф. напиток с молоком	3 день Среда Завтрак Каша «Дружба» Масло сливочное (порциями) Сыр порциями Батон нарезной Чай с молоком	4 день Четверг Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая Яйца вареные Масло сливочное (порциями) Батон нарезной Какао с молоком
2 Завтрак Фрукты свежие (яблоко)	2 Завтрак Фрукты свежие (груша)	2 Завтрак Фрукты свежие (апельсин)	2 Завтрак Фрукты свежие (банан)
Обед Салат из соленых огурцов с луком Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне Пюре из гороха Гуляш из говядины Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофрукт.	Обед Салат из свеклы отварной Рассольник ленинградский на кур. бульоне Плов отварной из птицы Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из изюма	Обед Салат из моркови с кукурузой консервированной Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне Картофельное пюре Котлета (из говядины) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из кураги	Обед Сельдь кусочками с луком Суп картофельный с клецками на курином бульоне Рагу из овощей Птица тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов
Полдник Пряник Сок	Полдник Вафля Сок	Полдник Запеканка из творога Сок	Полдник Зефир Чай с лимоном
Ужин Рагу из овощей Сосиска отварная Хлеб пшеничный Чай с лимоном	Ужин Рыба тушеная в томате с овощами Картофель отварной Хлеб пшеничный Чай сладкий	Ужин Печень по-строгановски Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный Напиток из шиповника	Ужин Рыба отварная Картофель тушеный Хлеб пшеничный Сок фруктовый
2 Ужин Кефир	2 Ужин Ряженка	2 Ужин Йогурт	2 Ужин Снежок

5 день Пятница Завтрак Каша манная молочная вязкая Яйца вареные Масло сливочное (порциями) Сыр порциями Батон нарезной Чай с молоком	6 день Суббота Завтрак Омлет с колбасой Масло сливочное (порциями) Сыр порциями Батон нарезной Чай сладкий	7 день Воскресенье Завтрак Каша рассыпчатая гречневая Сосиска отварная Масло сливочное (порциями) Батон нарезной Какао с молоком	8 день Понедельник Завтрак Каша пшенная молочная жидкая Яйца вареные Масло сливочное (порциями) Сыр порциями Батон нарезной Кофейный напиток с молоком
2 Завтрак Фрукты свежие (яблоко)	2 Завтрак Фрукты свежие (груша)	2 Завтрак Фрукты свежие (апельсин)	2 Завтрак Фрукты свежие (банан)
Обед Салат из свеклы отварной с чесноком Суп картофельный с рыбой Макаронные изделия отварные Рыба тушеная в томате с овощами Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из изюма	Обед Огурец соленый Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне Котлета рыбная Рис отварной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из кураги	Обед Сельдь соленая Суп крестьянский с крупой на м/к б-не Гуляш из говядины Пюре из гороха Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	Обед Салат из моркови с зеленым горошком Свекольник на м/к бульоне Макаронные изделия отв. Тефтели из говяд. с рисом Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из изюма
Полдник Сырники из творога запеченные Сок фруктовый	Полдник Печенье Сок	Полдник Мармелад Чай с лимоном	Полдник Зефир Чай сладкий
Ужин Капуста тушеная Тефтели из говядины с рисом Хлеб пшеничный Чай сладкий	Ужин Жаркое по-домашнему Хлеб пшеничный Кисель из концентрата	Ужин Фрикадельки рыбные Картофельное пюре Хлеб пшеничный Сок фруктовый	Ужин Рагу из овощей Колбаса отварная Хлеб пшеничный Сок фруктовый
2 Ужин Кефир	2 Ужин Ряженка	2 Ужин Йогурт	2 Ужин Снежок

9 день Вторник Завтрак Суп молочный с макарон. изд. Масло сливочное (порциями) Сыр порциями Батон нарезной Чай с молоком	10 день Среда Завтрак Каша рисовая молочная жидкая Омлет с зеленым горошком Масло сливочное (порциями) Батон нарезной Какао с молоком	11 день Четверг Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая Масло сливочное (порциями) Сыр порциями Батон нарезной Коф. напиток с молоком	12 день Пятница Завтрак Каша «Дружба» Яйцо вареное Масло сливочное (порциями) Сыр порциями Батон нарезной Какао с молоком
2 Завтрак Фрукты свежие (яблоко)	2 Завтрак Фрукты свежие (груша)	2 Завтрак Фрукты свежие (апельсин)	2 Завтрак Фрукты свежие (банан)
Обед Огурец соленый Борщ с капустой и картофелем на кур. б-не Плов из отварной птицы Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из кураги	Обед Салат из свеклы с чесноком Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне Картофельное пюре Котлета мясная из говядины Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	Обед Сельдь соленая Рассольник ленинградский на кур.б-не Макаронные изделия отварные Птица отварная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из изюма	Обед Огурец соленый Суп картофельный с рыбой Пюре из гороха Биточки из говядины Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из кураги
Полдник Запеканка из творога Сок фруктовый	Полдник Пряник Напиток из шиповника	Полдник Вафля Чай сладкий	Полдник Сырники из творога Кисель
Ужин Рыба тушеная в томате с овощами Картофель отварной Хлеб пшеничный Чай сладкий	Ужин Печень по-строгановски Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном	Ужин Рыба отварная Капуста тушеная Хлеб пшеничный Сок	Ужин Рагу из овощей Мясо тушеное Хлеб пшеничный Сок фруктовый
2 Ужин Кефир	2 Ужин Ряженка	2 Ужин Йогурт	2 Ужин Снежок

13 день Суббота Завтрак Омлет с сосиской Масло сливочное (порциями) Сыр порциями Батон нарезной Чай с молоком	14 день Воскресенье Завтрак Макаронны отварные Сосиска отварная Масло сливочное (порциями) Батон нарезной Чай сладкий
2 Завтрак Фрукты свежие (яблоко)	2 Завтрак Фрукты свежие (груша)
Обед Салат из моркови с зеленым горошком Борщ с капустой и картофелем на кур.б-не Плов из отварной птицы Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Обед Салат из свеклы с чесноком Суп картофельный с клецками на м/к б-не Капуста тушеная Тефтели из говядины с рисом Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из кураги
Полдник Вафля Чай с лимоном	Полдник Печенье Сок
Ужин Картофельное пюре Котлета рыбная Хлеб пшеничный Сок фруктовый	Ужин Рыба тушеная в томате с овощами Картофель отварной Хлеб пшеничный Сок фруктовый
2 Ужин Кефир	2 Ужин Ряженка