

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы :
Н.Н. Платонова
2024г.



Примерное 10-дневное меню

ГОУ ЯО «Арефинская школа-интернат»

НА 2023-2024 учебный год

Возрастная группа 12-18 лет

МЕНЮ

12-18 лет

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
Завтрак									
	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 15	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 15	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 10	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 15		МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 10	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 10	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 10	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 15
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 230	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	КАША "БОЯРСКАЯ" МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ 210	СЫР (ГОРЧИЦЫМИ) 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ 210	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 220	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205/5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ 60	БАТОН 60	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ 210	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 220	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205/5
	БАТОН 65	КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 122	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	БАТОН 60		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	БАТОН 50	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150
II Завтрак									
БАНАН СВЕЖИЙ 150	Вафли 30	Вафли 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 100	ЯБЛОКО 150	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	ПЕЧЕНЬЕ 30	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 100
ПЕЧЕНЬЕ 30	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 200
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200				СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200			БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200
Обед									
САЛАТ РЫБНЫЙ 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 100	САЛАТ РЫБНЫЙ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 100	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 100
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 300	РАССОЛНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ 300	СВЕКОЛЫНК СО СМЕТАНОЙ 300	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 300	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 300	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ 300	СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ 300	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 200
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 75/50	ЦНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 100	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 101/15	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 100	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 250	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ 280	
ОВОЩИ С РИСОМ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 75	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 75	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 80	БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 100	БАТОН 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 75	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 75	БАТОН 75	
БАТОН 70	БАТОН 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 90	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 100	БАТОН 70	БАТОН 70	БАТОН 70	БАТОН 75	
Полдник									
ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	БАНАН 150	БАНАН 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150
ОЛАДЫ СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 125	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛО 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА СДОБНЫЕ С ТВОРОГОМ 100	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 100	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ОЛАДЫ СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 125	

ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200		ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОШЕЦЕРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	
Ужин									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ 100	САЛАТ РЫБНЫЙ 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	РЫБА (ФИЛЕ) В РЫЦЕ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 100	САЛАТ РЫБНЫЙ 100	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 100	БЕФСТРОГАНОВ 100	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ 100	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100	ТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛПЧАТАЯ 180	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 75	БАТОН 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	БАТОН 75	БАТОН 75	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7		
ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75		
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	БАТОН 75	БАТОН 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75		
ЙОГУРТ 200	ЙОГУРТ 2,5 % 200	ЙОГУРТ 2,5% 200	ЙОГУРТ 2,5% 200	ЙОГУРТ 200	ЙОГУРТ 2,5% 200	ЙОГУРТ 2,5% 200	ЙОГУРТ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 75	ЙОГУРТ 2,5% 200