



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы :

Н.Н.Платонова

_____ 2023г.

Примерное 10-дневное меню

ГОУ ЮО «Арефинская школа-интернат»

НА 2023-2024 учебный год

Возрастная группа 7-11 лет

МЕНЮ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 35	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	КАША (ДРУЖБА) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 220	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 220	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 210	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 220	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ 50	КАКАО С МОЛОКОМ И БАТОН НАРЕЗНОЙ 60	БАТОН 60	БАТОН 70	КАКАО С МОЛОКОМ И БАТОН НАРЕЗНОЙ 200	КАКАО С МОЛОКОМ И БАТОН НАРЕЗНОЙ 200	КАКАО С МОЛОКОМ И БАТОН 60	КАКАО С МОЛОКОМ И БАТОН 60	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
II Завтрак									
БАНАН СВЕЖИЙ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 122	ЯБЛОКО 150	БАНАН 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 150	БАНАН 150	ЯБЛОКО 150	БАНАН 150
ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	СЫР (ПОРЦИЙМИ) 20	ВАФЛИ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	СЫР (ПОРЦИЙМИ) 20	ПЕЧЕНЬЕ 30
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	БАТОН 15	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	БАТОН 30	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАЛУСТЫ 80	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 80	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С СЫРОМ 80	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 0 80	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ 250/20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ 250/20
БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 250	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250/20	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ 250/20	КАЛУСТА С РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 250	СУП-ЛОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 250	СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ 250/20	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ 250/20	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ 250/20
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 75/50	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 75	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 80	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 250	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 250	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАЛУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ 150	КАЛУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЛ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
БАТОН 60	БАТОН 75	БАТОН 50	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 70	БАТОН 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	БАТОН 50	БАТОН 50
Полдник									
ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	БАНАН 150	БАНАН 150	БАНАН 150	БАНАН 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ 100	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	ВАТУШКА С ТВОРОГОМ 60	ВАТУШКА С ТВОРОГОМ 60
ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ 25	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТШУКА" 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
Ужин									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАЛУСТЫ 80	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 80	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И

ГУЛЯШ 50/50	ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ) 75	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ 100	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 101/5		РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- РУССКИ 250	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 100	АЗУ 250	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	
БАТОН 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	БАТОН НАРЕЗНОЙ 60		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	БАТОН 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	БАТОН НАРЕЗНОЙ 75	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		БАТОН 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 60	
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 57	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15		ЙОГУРТ 200	БАТОН 60	ЙОГУРТ 200	ЙОГУРТ 200	
ЙОГУРТ 200	ЙОГУРТ 200	Йогурт 200				ЙОГУРТ 200		ЙОГУРТ 200	КОНДЕТЫ 30