

Утверждаю

Врио директора ГБОУ «Каргапольская
школа-интернат» *А.Н. Полишевич*



**14-ти дневное меню-раскладка
с соотношением белков, жиров и углеводов**

возрастная группа обучающихся:

с 7 до 11 лет

с 12 лет и старше

Составлено: по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
г.Пермь, 2001 г.

Исполнитель: заведующая столовой, Кокшарова Н.К.

УТВЕРЖДАЮ:

Врио Директор ГБОУ

"Карагольская школа-интернат"

А.Н. Полищевич

Примерное меню на 1 неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	ПОЛДНИК	ОБЕД	УЖИН	ПОЛДНИК
Омлет с сыром Бутерброд с повидлом Какао с молоком Хлеб пшеничный	Сок фруктовый Фрукты	Рассольник со сметаной Плов из отварной говядины Салат из свеклы с чесноком Хлеб рж-пшеничный Компот из сухофруктов	Огурец соленый порционно Котлета рыбная с соусом Картофельное пюре Хлеб пшеничный Кисель	Йогурт Сдоба обыкновенная

ВТОРНИК

Пудинг творожный запеченный с изюмом Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный Кофейный напиток	Сок фруктовый Фрукты	Борщ из свежей капусты Рыбные тефтели Рагу из овощей Салат витаминный Хлеб рж-пшеничный Компот из св. плодов и ягод	Салат из моркови Курица в соусе с томатом Макароны отварные Чай с молоком Хлеб пшеничный	Снежок
--	-------------------------	--	--	--------

СРЕДА

Каша рисовая Хлеб пшеничный Бутерброд с сыром Молоко	Сок фруктовый Фрукты	Суп-лапша домашняя Птица отварная Капуста тушеная Салат картофельный с зеленым горошком Хлеб рж-пшеничный Компот из сухофруктов	Салат из капусты с морков Картофельная запеканка с мясом Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Йогурт
---	-------------------------	--	--	--------

ЧЕТВЕРГ

Запеканка из творога с мол. соусом Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный Какао с молоком	Сок фруктовый Фрукты	Суп из овощей Рыба тушеная в томате с Картофельное пюре Салат из капусты с морковью Хлеб рж-пшеничный Компот из св. плодов и ягод	Салат из свеклы с соленым огурцом Плов из отварной говядины Кофейный напиток Хлеб пшеничный	Снежок Пряник
---	-------------------------	--	--	------------------

ПЯТНИЦА

Каша "Дружба" Хлеб пшеничный Бутерброд с сыром Чай с молоком	Сок фруктовый Фрукты	Суп картофельный с макаронными изделиями Печень говяжья по строгонов Каша гречневая Винегрет овощной Хлеб рж-пшеничный Компот из сухофруктов	Рыба запеченная с яйцом Рагу из овощей Молоко Хлеб пшеничный Яйцо отварное	Йогурт
---	-------------------------	---	--	--------

СУББОТА

Запеканка рисовая с творогом Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком	Сок фруктовый Фрукты	Свекольник Жаркое по-домашнему Салат витаминный Хлеб рж-пшеничный Компот из св. плодов и ягод	Салат из моркови Рыбные тефтели Макароны отварные Чай с молоком Хлеб пшеничный	Снежок
--	-------------------------	---	--	--------

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Каша манная молочная Хлеб пшеничный Бутерброд с сыром Чай с сахаром	Сок фруктовый Фрукты	Щи со сметаной Печень говяжья по строгонов Салат из свеклы с изюмом Каша пшеничная Хлеб рж-пшеничный Компот из сухофруктов	Огурец соленый порционно Суфле из кур с рисом Картофельное пюре Какао с молоком Хлеб пшеничный	Йогурт Пряник
--	-------------------------	---	--	------------------

УТВЕРЖДАЮ:

Врио Директора ГБОУ
"Каргопольская школа-интернат"
А.Н. Поляевич

Примерное меню на 2 неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	ПОЛДНИК	ОБЕД	УЖИН	ПОЛДНИК
Омлет натуральный Хлеб пшеничный Бутерброд с повидлом Чай с молоком	Сок фруктовый Фрукты	Суп картофельный с бобовыми Картофельная запеканка с мясом Винегрет овощной Хлеб рж-пшеничный Компот из сухофруктов	Салат из капусты с морковью Рыба тушеная в сметанном соусе Макаронны отварные Какао Хлеб пшеничный	Йогурт

ВТОРНИК

Запеканка из творога с молочным соусом Хлеб пшеничный Бутерброд с маслом Чай с сахаром	Сок фруктовый Фрукты	Рассольник ленинградский Печень говяжья по-строгановски Картофельное пюре Салат из свеклы с сыром Хлеб рж-пшеничный Компот из свежих яблок	Плов из отварной птицы Салат из моркови Кисель Хлеб пшеничный	Снежок
---	-------------------------	---	--	--------

СРЕДА

Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с джемом Хлеб пшеничный Напиток кофейный на молоке	Сок фруктовый Фрукты	Суп крестьянский с крупой Суфле из кур с рисом Капуста тушеная Хлеб рж-пшеничный Компот из св плодов и ягод	Жаркое по-домашнему Салат витаминный Чай с молоком Хлеб пшеничный	Йогурт Пряник
--	-------------------------	---	--	------------------

ЧЕТВЕРГ

Пудинг творожный запеченный с повидлом Бутерброд с сыром Хлеб пшеничный Кофейный напиток	Сок фруктовый Фрукты	Суп картофельный с макаронными изделиями Рыба тушеная с овощами Картофельное пюре Салат из капусты с морковью Хлеб рж-пшеничный Компот из сухофруктов	Голубцы ленивые Какао с молоком Хлеб пшеничный Яйцо отварное	Снежок
---	-------------------------	--	---	--------

ПЯТНИЦА

Каша пшеничная Хлеб пшеничный Масло сливочное Молоко	Сок фруктовый Фрукты	Борщ из свежей капусты Печень говяжья по-строгановски Макаронны отварные Салат из моркови Хлеб рж-пшеничный Компот из свежих яблок	Рыба жареная Рис отварной Салат из свеклы с чесноком Кофейный напиток Хлеб пшеничный	Йогурт
---	-------------------------	---	--	--------

СУББОТА

Запеканка рисовая с творогом с молоч соусом Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный Чай с молоком	Сок фруктовый Фрукты	Щи со сметаной Рыба запеченная в омлете Овощное рагу Салат из свеклы с сыром Хлеб рж-пшеничный Компот из сухофруктов	Азу Какао Хлеб пшеничный	Снежок
--	-------------------------	---	--------------------------------	--------

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Каша рисовая молочная Бутерброд с сыром Хлеб пшеничный Кофейный напиток с	Сок фруктовый Фрукты	Суп из овощей Плов из отварной говядины Салат картофельный с зеленым горошком Хлеб рж-пшеничный Компот из св плодов и ягод	Птица отварная Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный Яйцо отварное	Йогурт
--	-------------------------	--	---	--------