

Школа МКОУ "Итатская коррекционная школа - интернет"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11, 12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	242
			закуска	Масло сливочное порциями	1
			гор.напиток	Чай с лимоном	317
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			закуска	Сыр порциями	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			закуска	Яйцо вареное	138
			<i>итого</i>		
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	25
			<i>итого</i>		
1	1	Обед	закуска	Маринад овощной со свеклой	465
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	113
			2 блюдо	Котлеты домашние /масло сливочное	271
			гарнир	Капуста тушеная	139
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	512
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
1	1	Полдник	булочное	Сырники из творога запеченные	327
			напиток	Сок фруктовый	107
				Сгущенное молоко	327

			<i>итого</i>		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Печень тушеная в соусе	261
			гарнир	Картофельное пюре запеченое	128
			напиток	Напиток из шиповника	74
			хлеб	Хлеб пшеничный	119
			закуска	Икра кабачковая (консервы)	115
			хлеб	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
1	1	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	245
			<i>итого</i>		
1	1	Итого за день:			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп с крупой (пшено)	164
			закуска	Масло сливочное	1
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	392
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
1	2	Завтрак 2	фрукты	Груша	25
			напиток	Сок фруктовый	107
			<i>итого</i>		
1	2	Обед	закуска	Икра морковная	119
			1 блюдо	Суп вермишелевый на курином бульоне	111
			2 блюдо	Жаркое по домашнему (с птицей)	163
			напиток	Компот из изюма	512

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
1	2	Полдник	булочное	Ватрушка с творожным фаршем	299
			напиток	Кисель	503
			фрукты	Груша	25
			<i>итого</i>		
1	2	Ужин	гор.блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	229
			гарнир	Рис отварной	304
			напиток	Чай с сахаром	114
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			закуска	Огурец свежий дольками	28
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
1	2	Ужин 2	кисломол.	Снежок	245
			<i>итого</i>		
1	2	Итого за день:			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	205
			закуска	Масло сливочное	1
			гор.напиток	Какао с молоком	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		

1	3	Завтрак 2	Напиток	Сок	107
			<i>итого</i>		
1	3	Обед	закуска	Маринад овощной без томата (морковь)	464
			1 блюдо	Свекольник	35
			2 блюдо	Гуляш из говядины	368
			гарнир	Картофельное пюре	128
			напиток	Компот из кураги	253
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
1	3	Полдник	булочное	Пирожки печеные с повидлом	304
			напиток	Чай с молоком	267
			<i>итого</i>		
1	3	Ужин	гор.блюдо	Вареники ленивые	325
			закуска	Масло сливочное	1
			напиток	Напиток из шиповника	388
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
1	3	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	245
			<i>итого</i>		

1	3	Итого за день:			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	268
			закуска	Масло сливочное	1
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	161
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			закуска	Сыр порциями	2
			<i>итого</i>		
1	4	Завтрак 2	фрукты	Мандарин	137
			напиток	Сок	107
			<i>итого</i>		
1	4	Обед	закуска	Икра свекольная	118
			1 блюдо	Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне	88
			2 блюдо	Печень по строгоновски	255
			гарнир	Картофель отварной	214
			напиток	Компот из сухофруктов	508
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
1	4	Полдник	булочное	Пряник	287
			напиток	Молоко	260
			фрукты	Мандарин	137
			<i>итого</i>		
1	4	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная любительская (горбуша)	346
			гарнир	Рагу из овощей	143
			напиток	Чай с сахаром	114
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			закуска	Масло сливочное	1
			<i>итого</i>		
1	4	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	245
			<i>итого</i>		
1	4	Итого за день:			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью	307
			закуска	Масло сливочное	1
			гор.напиток	Чай с лимоном	377
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			закуска	Сыр порциями	2
			<i>итого</i>		
1	5	Завтрак 2	фрукты	Слива	27
			напиток	Сок	107
			<i>итого</i>		
1	5	Обед	закуска	Сельдь соленая с луком и маслом	353
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	37
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	370
			напиток	Кисель	503
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		

1	5	Полдник	булочное	Булочка ванильная	563
			напиток	Молоко	260
			фрукты	Слива	27
			<i>итого</i>		
1	5	Ужин	гор.блюдо	Суфле рыбное (минтай)	335
			гарнир	Пюре из фасоли и картофеля	200
			напиток	Напиток из шиповника	388
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			закуска	Масло сливочное	1
			<i>итого</i>		
1	5	Ужин 2	кисломол.	Снежок	245
			<i>итого</i>		
1	5	Итого за день:			
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая	265
			закуска	Масло сливочное	1
			гор.напиток	Чай без сахара	114
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			закуска	Сыр порциями	2
				Конфеты	
			<i>итого</i>		
2	1	Завтрак 2	фрукты	Виноград	26
			напиток	Сок	107
			<i>итого</i>		
2	1	Обед	закуска	Морковь в молочном соусе	218

			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	128
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	277
			гарнир	Макаронные изделия с маслом	203
			напиток	Компот из свежих яблок	507
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			соус	Соус томатный	238
			<i>итого</i>		
2	1	Полдник	булочное	Оладьи из творога	150
			напиток	Молоко	260
			соус	Сгущенное молоко	150
			<i>итого</i>		
2	1	Ужин	гор.блюдо	Запеканка картофельная с печенью	291
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			напиток	Кисель	503
			хлеб	Хлеб ржаной	120
			соус	Соус молочный	326
			<i>итого</i>		
2	1	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	245
			<i>итого</i>		
2	1	Итого за день:			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка пшеничная со свежими плодами	282
			соус	Соус молочный сладкий	327
			гор.напиток	Кофейный напиток на сгущенном молоке	257
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			закуска	Масло сливочное порциями	1
			<i>итого</i>		
2	2	Завтрак 2	фрукты	Груша	25
			напиток	Сок	107
			<i>итого</i>		
2	2	Обед	закуска	Огурец свежий дольками	28
			1 блюдо	Солянка из птицы	136
			2 блюдо	Котлета рубленая из кур, запеченая в соусе молочном	295
			гарнир	Капуста тушеная	139
			напиток	Компот из сухофруктов	508
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
2	2	Полдник	булочное	Шанежка с яблоками	307
			напиток	Молоко	260
			<i>итого</i>		
2	2	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченая в омлете (горбуша)	337
			гарнир	Картофель и овощи тушеные в соусе	142
			напиток	Чай с сахаром	114
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
2	2	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	245

			<i>итого</i>		
2	2	Итого за день:			
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с яблоком	240
				Повидло	240
			гор.напиток	Чай с лимоном	377
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			закуска	Масло сливочное	1
			закуска	Сыр порциями	2
			<i>итого</i>		
2	3	Завтрак 2	напиток	Сок	107
			<i>итого</i>		
2	3	Обед	закуска	Маринад овощной со свеклой	465
			1 блюдо	Солянка рыбная	137
			2 блюдо	Тефтели 2 - ой вариант	279
			гарнир	Картофель жареный дольками из отварного	146
			напиток	Компот из кураги	253
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
2	3	Полдник	закуска	Яйцо вареное	139
			напиток	Молоко	260
				Зефир	
			<i>итого</i>		
2	3	Ужин	гарнир	Морковь отварная дольками	422

			гор.блюдо	Запеканка из печени с рисом	294
			напиток	Кисель	503
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			соус	Соус молочный	326
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
2	3	Ужин 2	кисломол.	Снежок	245
			<i>итого</i>		
2	3	Итого за день:			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	165
			гор. Блюдо	Омлет натуральный	210
			гор.напиток	Какао с молоком	382
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			закуска	Масло сливочное	1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
2	4	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	107
			<i>итого</i>		
2	4	Обед	закуска	Икра морковная	119
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (овсяная)	154
			2 блюдо	Говядина тушеная с капустой	365
			напиток	Компот из изюма	512
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	

			<i>итого</i>		
2	4	Полдник	булочное	Пирожки печеные с повидлом	304
			напиток	Молоко	260
			<i>итого</i>		
2	4	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченая под молочным соусом	233
			напиток	Чай без сахара	114
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
				Конфеты	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
		<i>итого</i>			
2	4	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	245
			<i>итого</i>		
2	4	Итого за день:			
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая	264
			закуска	Масло сливочное	1
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	161
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			закуска	Сыр порциями	2
			<i>итого</i>		
2	5	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	24
			напиток	Сок	107

			<i>итого</i>		
2	5	Обед	закуска	Сельдь с луком и маслом	353
			1 блюдо	Рассольник домашний	33
			2 блюдо	Фрикадельки в соусе	280
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	203
			напиток	Компот из свежих яблок	507
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
2	5	Полдник	гор. Блюдо	Запеканка из творога с изюмом	223
			напиток	Напиток из шиповника	388
			соус	Сгущенное молоко	223
			<i>итого</i>		
2	5	Ужин	гор.блюдо	Птица тушеная в соусе с овощами	292
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	119
			напиток	Чай с сахаром	114
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120
			<i>итого</i>		
2	5	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	245
			<i>итого</i>		