

**Примерное десятидневное
меню для обучающихся
ГБОУ «Курганская школа-интернат № 25»**

Название блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)
	7-10 лет	11-18 лет
1 день		
ЗАВТРАК		
Суп молочный с крупой	250	250
Хлеб пшеничный	50	65
Яйцо вареное	1шт.	1шт.
Сыр (порционный)	20	25
кофейный напиток	200	200
ОБЕД		
Салат из свежей моркови с р/м	100	100
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	250/10
Рагу из птицы	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	45/80	60/80
Компот из смеси сухофруктов	200	200
ПОЛДНИК		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	200
Сок абрикосовый	200	200
УЖИН 1		
Салат из свеклы с яблоком	100	100
Рыба жареная	80	100
Запеканка капустная	200	200
Соус луковый	50	50
Хлеб пшеничный/ржаной	40/70	40/70
Чай с сахаром	200	200
Яблоко	150	165
УЖИН 2		
Кефир	166	166
Печенье	15	25
2 день		
ЗАВТРАК		
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	250
Хлеб пшеничный	45	65
Масло сливочное (порционное)	10	10
Какао с молоком	200	
ОБЕД		

Огурец соленый порционный	80	80
Суп свекольник со сметаной	200/10	250/10
Гуляш	100	100
Рис припущенный	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	50/80	55/80
Напиток из кураги	200	200
ПОЛДНИК		
Омлет натуральный	150	200
Печенье «Юбилейное»	15	20
Сок яблочный	200	200
УЖИН 1		
Винегрет овощной	100	100
Колбаса отварная порциями	40	65
Картофель запеченный в яйце	150	200
Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	40/60
Чай с сахаром	200	200
Банан	170	170
УЖИН 2		
Кисломолочный напиток «Снежок»	160	165
3 день		
ЗАВТРАК		
Каша гречневая вязкая	250	250
Хлеб пшеничный	50	65
Сыр (порционный)	20	25
Какао	200	200
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты с яблоками с р/м	100	100
Суп картофельный с бобовыми	200	250
Биточки рыбные	80	100
Пюре картофельное	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	50/80	55/80
Кисель	200	200
ПОЛДНИК		
Морковная запеканка с творогом	150	200
Сок персиковый	200	200
УЖИН 1		
Салат из картофеля с огурцами	100	100
Голубцы ленивые	80	100
Макаронные изделия	150	180
Соус красный кисло-сладкий	50	50
Хлеб пшеничный/ржаной	40/70	40/70

Чай с сахаром	200	200
Груша	160	160
УЖИН 2		
Йогурт	160	165
4 день		
ЗАВТРАК		
Суп молочный с вермишелью	250	250
Хлеб пшеничный	50	65
Масло сливочное (порционное)	10	10
Кофейный напиток	200	200
ОБЕД		
Салат «Свеколка» с р/м	100	100
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Суфле из кур	80	100
Капуста тушеная	150	180
Соус томатный	50	50
Хлеб пшеничный/ржаной	50/80	60/80
Компот из свежих яблок	200	200
ПОЛДНИК		
Морковь порционная	60	60
Лапшевник с творогом	150	200
Сок виноградный	200	200
УЖИН 1		
Салат из моркови с яблоком	100	100
Биточки мясные паровые	80	100
Овощное рагу	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	40/70	40/70
Чай с сахаром	200	200
Мандарин	150	150
УЖИН 2		
Кефир	160	165
5 день		
ЗАВТРАК		
Каша манная жидкая	200	250
Хлеб пшеничный	45	65
Сыр (порционный)	15	22
Кофейный напиток	200	200
ОБЕД		
Икра кабачковая	80	100
Суп картофельный с клецками	200	250
Рыба, запеченная с картофелем по-	200	200

русски		
Хлеб пшеничный/ржаной	50/80	60/80
Компот из урюка	200	200
ПОЛДНИК		
Сырники с картофелем	150	200
Сок абрикосовый	200	200
УЖИН 1		
Салат «Степной» из разных овощей	100	100
Омлет с мясом	150	200
Хлеб пшеничный/ржаной	40/70	40/70
Какао с молоком	200	200
УЖИН 2		
Ряженка	166	166
Ватрушка сметанная	1 шт.	1 шт.
6 день		
ЗАВТРАК		
Каша рисовая жидкая	200	200
Хлеб пшеничный	45	65
Масло сливочное (порционное)	10	10
Кофейный напиток	200	200
ОБЕД		
Огурец соленый порционный	80	80
Борщ со сметаной	200/10	250/10
Бифштекс рубленый	80	100
Рис припущенный	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	50/80	60/80
Компот из сушеных яблок	200	200
ПОЛДНИК		
Сок яблочный	200	200
Каралька творожная	1 шт.	1 шт.
УЖИН 1		
Салат из капусты с морковью	100	100
Тефтели рыбные	80	100
Макаронные изделия	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	40/70	40/70
Чай	200	200
Груша	160	165
7 день		
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная вязкая	200	250
Хлеб пшеничный	65	65

Сыр (порционный)	19	20
Какао с молоком	200	200
ОБЕД		
Икра свекольно-морковная	80	100
Суп овощной со сметаной	200/10	250/10
Сосиски отварные	70	70
Картофель отварной	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	50/80	60/80
Кисель	200	200
ПОЛДНИК		
Биточки манные	150	200
Сок персиковый	200	200
УЖИН 1		
Салат овощной с яйцом	80	100
Запеканка картофельная с мясом	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	40/70	40/70
Чай с сахаром	200	200
УЖИН 2		
Апельсин	150	150
Кефир	200	200
8 день		
ЗАВТРАК		
Каша «Дружба»	200	250
Хлеб пшеничный	50	65
Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.
Масло сливочное (порционное)	10	10
Кофейный напиток	200	200
ОБЕД		
Салат «Витаминный»	80	100
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250
Птица отварная	80	100
Овощное рагу	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	50/80	60/80
Компот из свежих яблок	200	200
ПОЛДНИК		
Морковь порционная	80	80
Пудинг из творога с изюмом	150	200
Сок сливовый	200	200
УЖИН 1		
Салат морковный	100	100

Рыба (филе) отварная	80	100
Картофельное пюре	150	180
Чай с сахаром	200	200
Яблоко	150	160
УЖИН 2		
Печенье	30	30
9 день		
ЗАВТРАК		
Суп молочный с крупой	250	250
Хлеб пшеничный	45	65
Сыр (порционный)	16	21
Какао с молоком	200	200
ОБЕД		
Икра кабачковая	80	100
Рассольник домашний	200/10	250/10
Котлета рыбная любительская	80	100
Каша гречневая	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	50/80	60/80
Компот из сухофруктов	200	200
ПОЛДНИК		
Омлет натуральный	150	200
Печенье	20	20
Сок яблочный	200	200
УЖИН 1		
Салат картофельный с яблоками	80	100
Голубцы ленивые	80	100
Макаронные изделия	150	180
Чай с сахаром	200	200
Банан	185	185
УЖИН 2		
Кефир	166	166
10 день		
ЗАВТРАК		
Каша пшенная жидкая	200	250
Хлеб пшеничный	50	65
Масло порционное	10	10
Молоко кипяченое	200	200
ОБЕД		
Салат «Свеколка»	100	100
Суп «Лапша домашняя»	200	250
Котлета мясная	80	100
Капуста тушеная	150	180

Хлеб пшеничный/ржаной	45/80	60/80
Компот из кураги	200	200
<i>ПОЛДНИК</i>		
Запеканка из творога	150	200
Сок абрикосовый	200	200
<i>УЖИН 1</i>		
Салат овощной с зеленым горошком	100	100
Колбаса отварная (порциями)	40	65
Картофель запеченный в яйце	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	40/60	40/60
Кофейный напиток с молоком	200	200
Груша	167	167
<i>УЖИН 2</i>		
Йогурт	172	172