Школа ГБОУ СО "Кировградская школа-интернат"

# Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет основные

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша манная молочная с маслом |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом сливочным и сыром |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 1 | Завтрак 2 | фрукты | |
| | | | кисломол. | Йогурт питьевой |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Салат из свеклы с сыром и чесноком |
| | | | 1 блюдо | Рассольник Ленинградский со сметаной |
| | | | 2 блюдо | Плов по-узбекски |
| | | | гарнир | |
| | | | 3блюдо | Напиток "Ягодный" |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 1 | Полдник | гор.блюдо | Омлет натуральный с маслом сливочным |
| | | | напиток | Сок |
| | | | фрукты | Фрукт (яблоко) |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 1 | Ужин | гор.блюдо | Поджарка из свинины |
| | | | гарнир | Картофель отварной , овощи свежие подгарнировка |
| | | | напиток | Кисель |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | булочное | Сосиска в тесте |
| | | | *итого* | |
| 1 | 1 | Ужин 2 | | |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом сливочным и повидлом |
| | | | напиток | Чай с сахаром |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 1 | **Итого за день:** | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный рисовый с маслом |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток на молоке |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом сливочным |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 2 | Завтрак 2 | фрукты | Фрукт (апельсин) |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Салат из свежих овощей |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с мясными фрикадельками |
| | | | 2 блюдо | Котлета "здоровье" |
| | | | гарнир | Капуста тушеная |
| | | | 3 блюдо | Сок |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 2 | Полдник | гор.блюдо | Макароны, запеченые с сыром |
| | | | напиток | Кисель"Витошка" |
| | | | кисломол. | Йогурт в упаковке |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 2 | Ужин | гор.блюдо | Суфле рыбное (паровое) |
| | | | гарнир | Картофель запеченный |
| | | | напиток | Напиток витаминизированный |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | закуска | Салат картофельный с соленым огурцом |
| | | | *итого* | |
| 1 | 2 | Ужин 2 | | |
| | | | булочное | Ватрушка с творогом |
| | | | напиток | Какао с молоком |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 2 | **Итого за день:** | | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная "Дружба" с маслом |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом сливочным |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | кисломол. | Йогурт в упаковке |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 3 | Завтрак 2 | | |
| | | | сладкое | Печенье |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | напиток | Напиток яблочный |
| | | | *итого* | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат из свежей капусты с чесноком |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми с гренками |
| | | | 2 блюдо | Рыба, запеченная в омлете |
| | | | гарнир | Пюре картофельное с маслом сливочным |
| | | | 3 блюдо | Напиток из кураги и свежих яблок |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 3 | Полдник | булочное | Пирожки печеные с печенью |
| | | | напиток | Сок |
| | | | фрукты | Фрукт (мандарин) |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 3 | Ужин | гор.блюдо | Голубцы мясные с овощами |
| | | | гарнир | Овощи натуральные, свежие |
| | | | напиток | Чай с сахаром |
| | | | хлеб пшен. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | булочное | Оладьи с (сгущеное молоко, повидло) |
| | | | *итого* | |
| 1 | 3 | | кисломол. | Напиток "Снежок" |
| | | | булочное | |
| | | | напиток | |
| | | | фрукты | Яблоко |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 3 | **Итого за день:** | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Пудинг из творога со сгущенным молоком |
| | | | гор.напиток | Кисель "Витошка" |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом сливочным |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | сладкое | Пряники |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 4 | Завтрак 2 | фрукты | Фрукт "банан" |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Яйцо вареное со свеж.огурцом |
| | | | 1 блюдо | Свекольник со сметаной |
| | | | 2 блюдо | Жаркое по-домашнему (свинина) |
| | | | гарнир | |
| | | | 3 блюдо | Сок |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 4 | Полдник | булочное | Булочка с вар. сгущенкой |
| | | | напиток | Чай фруктовый аром. |
| | | | кисломол. | Йогурт в упаковке |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 4 | Ужин | гор.блюдо | Бедро куриное запеченное |
| | | | гарнир | Рагу овощное (3й вариант) |
| | | | гор.напиток | Напиток витаминизированный из шиповника |
| | | | хлеб пшен. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | закуска | Салат витаминный (2й вариант) |
| | | | *итого* | |
| 1 | 4 | Ужин 2 | | |
| | | | гор.блюдо | Сосиски отварные |
| | | | напиток | Чай с сахаром |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 4 | **Итого за день:** | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшенная молочная с маслом |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом сливочным |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | кисломол. | Сырок творожный |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 5 | Завтрак 2 | | |
| | | | сладкое | Печенье |
| | | | напиток | Напиток ягодный |
| | | | *итого* | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Овощи натуральные свежие |
| | | | 1 блюдо | Уха рыбацкая (горбуша) |
| | | | 2 блюдо | Шницель мясной |
| | | | гарнир | Рагу овощное |
| | | | 3 блюдо | Напиток из плодов шиповника |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 5 | Полдник | булочное | Коржик молочный |
| | | | напиток | Сок |
| | | | фрукты | Фрукт (яблоко) |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | *итого* | |
| 1 | 5 | Ужин | гор.блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 5 | Ужин 2 | кисломол. | |
| | | | булочное | |
| | | | напиток | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 5 | **Итого за день:** | | |
| 1 | 6 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 6 | Завтрак 2 | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 6 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 6 | Полдник | булочное | |
| | | | напиток | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 6 | Ужин | гор.блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | Ужин 2 | кисломол. | |
| | | | булочное | |
| | | | напиток | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 6 | **Итого за день:** | | |
| 1 | 7 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 7 | Завтрак 2 | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 7 | Обед | закуска | |
| | | | 1 блюдо | |
| | | | 2 блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 7 | Полдник | булочное | |
| | | | напиток | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 7 | Ужин | гор.блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 7 | Ужин 2 | кисломол. | |
| | | | булочное | |
| | | | напиток | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 1 | 7 | **Итого за день:** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный с макаронными изделиями |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом сливочным |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 1 | Завтрак 2 | фрукты | Фрукт "банан" |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 1 | Обед | закуска | Салат "Зеленый" |
| | | | 1 блюдо | Суп рисовый с мясом (харчо) |
| | | | 2 блюдо | Свинина, тушенная с капустой и яблоками |
| | | | гарнир | |
| | | | 3 блюдо | Сок |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 1 | Полдник | булочное | |
| | | | напиток | Напиток витаминизированный "Витошка" |
| | | | гор.блюдо | Сырники из творога со сгущен. молоком |
| | | | кисломол. | Йогурт в упаковке |
| | | | *итого* | |
| 2 | 1 | Ужин | гор.блюдо | Горбуша запеченная |
| | | | гарнир | Пюре картофельное с маслом сливочным |
| | | | напиток | Компот из свежих ягод |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | закуска | Салат из моркови |
| | | | *итого* | |
| 2 | 1 | Ужин 2 | кисломол. | Кисломолочная продукция "Снежок" |
| | | | булочное | Кондитерское изделие |
| | | | напиток | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 1 | **Итого за день:** | | |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая молочная с маслом слив. |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом сливочным |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | фрукты | |
| | | | | Яйцо вареное |
| | | | | |
| | | | *итого* | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 2 | Завтрак 2 | фрукты | |
| | | | сладкое | Круассан |
| | | | напиток | Напиток витаминизированный "Витошка" |
| | | | *итого* | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Салат "Школьные годы" |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный протертый (с гренками) |
| | | | 2 блюдо | Печень по-строгановски |
| | | | гарнир | Каша гречневая, рассыпчатая |
| | | | 3 блюдо | Напиток "ягодный" |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 2 | Полдник | булочное | |
| | | | напиток | Сок |
| | | | гор.блюдо | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом |
| | | | закуска | Овощи натуральные свежие |
| | | | *итого* | |
| 2 | 2 | Ужин | гор.блюдо | Запеканка картофельная с мясом и соусом |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | Чай с сахаром |
| | | | хлеб пшен. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | закуска | Салат "Сельдь под шубой" |
| | | | *итого* | |
| 2 | 2 | Ужин 2 | кисломол. | |
| | | | булочное | Пирожки печеные с капустой |
| | | | напиток | Кисель молочный |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 2 | **Итого за день:** | | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша овсяная "геркулес" молочная с маслом слив. |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом сливочным и сыром |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 3 | Завтрак 2 | фрукты | Фрукт "Банан" |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Винегрет овощной с сельдью |
| | | | 1 блюдо | Суп-лапша домашняя с курой |
| | | | 2 блюдо | Запеканка картофельная с мясом и соусом |
| | | | гарнир | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3 блюдо | Напиток "здоровье" |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 3 | Полдник | булочное | Пицца школьная |
| | | | напиток | Сок |
| | | | фрукты | Фрукт (яблоко) |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 3 | Ужин | гор.блюдо | Сосиски, сардельки отварные |
| | | | гарнир | Капуста цветная или белокочанная, запеченная в соусе |
| | | | напиток | Компот из цитрусовых |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | закуска | Омлет натуральный с сыром |
| | | | *итого* | |
| 2 | 3 | Ужин 2 | кисломол. | |
| | | | булочное | Бутерброд горячий с сыром |
| | | | напиток | Чай с лимоном |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 3 | **Итого за день:** | | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Суфле творожное со сгущенным молоком |
| | | | хлеб | Бутерброд с  маслом сливочным |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | фрукты | |
| | | | кисломол. | Йогурт в упаковке |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 4 | Завтрак 2 | фрукты | |
| | | | кондитер. | Печенье |
| | | | напиток | Сок |
| | | | *итого* | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Салат витаминный (2 вариант) |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбной консервой |
| | | | 2 блюдо | Азу (Свинина) |
| | | | гарнир | |
| | | | 3 блюдо | Напиток витаминизированный "Витошка" |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 4 | Полдник | булочное | Гребешок с повидлом |
| | | | напиток | Молоко кипяченое |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | фрукты | Фрукт (яблоко) |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 4 | Ужин | гор.блюдо | Рыба, тушенная с овощами |
| | | | гарнир | Картофель отварной с маслом сливочным |
| | | | напиток | Напиток из свежих фруктов |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | закуска | Салат из белокочанной капусты "Здоровье" |
| | | | *итого* | |
| 2 | 4 | Ужин 2 | кисломол. | |
| | | | булочное | Блинчики со сгущеным молоком |
| | | | напиток | Какао с молоком |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 4 | **Итого за день:** | | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша ячневая вязкая с маслом |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом сливочным и сыром |
| | | | гор.напиток | Чай сладкий с шиповником |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 5 | Завтрак 2 | фрукты | Фрукт "Апельсин" |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Овощи натуральные свежие |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем со сметаной |
| | | | 2 блюдо | Биточки куринные |
| | | | гарнир | Пюре картофельное с морковью |
| | | | 3 блюдо | Сок |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | *итого* | |
| 2 | 5 | Полдник | булочное | Печенье |
| | | | напиток | Йогурт питьевой |
| | | | кисломол. | Творожок для детского питания в индивидуальной упаковке |
| | | | фрукты | Фрукт (яблоко) |
| | | | *итого* | |
| 2 | 5 | Ужин | гор.блюдо | |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | |
| | | | хлеб | |