

«Утверждаю»
Директор БОУ «Саланчикская
общеобразовательная школа-интернат для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья» Минобразования
Чувашии

Приказ №118 от 09.12.2021 год

А.С. Фондеркина



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей от 7 до 17 лет


 «Утверждаю»
 Директор БОУ «Саланчикская
 общеобразовательная школа-интернат»
 А.С.Фондеркина

Меню 1 день

| Блюдо | Выход | калорийность |
|---|--------|--------------|
| Завтрак | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 300 | 314,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| Яйцо вареное | 1 шт | 86 |
| 2 завтрак | | |
| Сок | 200 | 84 |
| Кондитерские изделия | 45 | 160,1 |
| фрукты | 185 | 86,4 |
| Обед | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 94,1 |
| Рассольник со сметаной | 300 | 188,4 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 250 | 318,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Винегрет | 100 | 124,2 |
| Греча отварная рассыпчатая | 200 | 360,6 |
| Тефтели мясные в сметанном соусе | 60 /50 | 219 |
| Кисель из концентрата | 200 | 148,4 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 Ужин | | |
| кефир | 200 | 134 |
| | | 3338,4 |

«Утверждаю»
 Директор БОУ «Саланчикская
 общеобразовательная школа-интернат»
 А.С.Фондеркина

Меню на 2 день

| Блюдо | Выход | калорийность |
|-------------------------------------|--------|--------------|
| Завтрак | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 300 | 311 |
| Какао на молоке | 200 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| сыр | 30 | 108 |
| 2 завтрак | | |
| Сок | 200 | 92 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 210,6 |
| фрукты | 185 | 63,6 |
| Обед | | |
| Помидоры соленые | 100 | 22 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250/15 | 211 |
| Куры отварные | 131 | 277,5 |
| Рагу овощное | 300 | 271,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84,1 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 94,1 |
| Пюре картофельное | 300 | 258 |
| Рыба отварная, запеченная с овощами | 150 | 209 |
| Чай сладкий | 200 | 56,8 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 Ужин | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 104 |
| | | 3312,3 |



«Утверждаю»
Директор БОУ «Саланчикская
общеобразовательная школа-интернат»

А.С.Фондеркина

Меню на 3 день

| Блюдо | Выход | калорийность |
|---|-------|--------------|
| Завтрак | | |
| Каша «Геркулес» молочная жидкая | 300 | 311 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| Яйцо вареное | 1 шт | 63 |
| 2 завтрак | | |
| Сок | 200 | 92 |
| Булочка сдобная | 75 | 340 |
| фрукты | 185 | 86,5 |
| обед | | |
| Салат из моркови с яблоком | 120 | 131 |
| Суп картофельный с бобовыми | 270 | 170 |
| Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 373 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Салат из отварной свеклы | 100 | 94,1 |
| Картофель отварной запеченный маслом | 290 | 272,8 |
| Суфле из отварной курицы | 75 | 199,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 ужин | | |
| Кефир | 200 | 134 |
| | | 3321,9 |

«Утверждаю»
Директор БОУ Саланчикская
общеобразовательная школа-интернат»



А.С.Фондеркина

Меню 4 день

| Завтрак | Выход | калорийность |
|--|--------|--------------|
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 300/30 | 645 |
| Какао на молоке | 200 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| фрукты | 185 | 86,2 |
| 2 завтрак | | |
| Чай с сахаром | 200 | 57 |
| оладьи | 120 | 305 |
| Обед | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 94,1 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 260 | 158 |
| Пюре картофельное | 300 | 258 |
| Рыба отварная запеченная овощами | 150 | 209 |
| Сок | 200 | 92 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Огурцы порционные | 100 | 94,5 |
| Макароны отварные | 200 | 278,2 |
| Печень тушенная в сметане | 100 | 209 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 Ужин | | |
| Кефир | 200 | 134 |
| | | 3618,2 |

04

«Утверждаю»
 Директор БОУ Саланчикская
 общеобразовательная школа-интернат»



А.С.Фондеркина

Меню на 5 день

| Блюдо | Выход | калорийность |
|------------------------------------|-------|--------------|
| Завтрак | | |
| Вермишель отварная в молоке жидкая | 300 | 281 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| сыр | 30 | 108 |
| 2 завтрак | | |
| Сок | 200 | 44 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 210,6 |
| фрукты | 185 | 86,2 |
| Обед | | |
| Помидоры соленые | 100 | 22 |
| Суп овощной со сметаной | 260 | 171 |
| Жаркое по домашнему | 300 | 355 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Капуста тушеная | 100 | 77,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 360,6 |
| Гуляш в томатном соусе | 50/50 | 190,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 56,8 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 Ужин | | |
| кефир | 200 | 134,0 |
| | | 3094,2 |

Утверждаю»
 Директор БОУ « Саланчикская
 общеобразовательная школа-интернат»

А.С.Фондеркина

Меню на 6 день

| Блюдо | Выход | калорийность |
|--|--------|--------------|
| Завтрак | | |
| Каша «Дружба» молочная жидкая | 300 | 311 |
| Какао на молоке | 200 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| Яйцо вареное | 40 | 86 |
| 2 завтрак | | |
| Чай с сахаром | 200 | 57 |
| Кондитерские изделия | 50 | 160,1 |
| фрукты | 185 | 84,5 |
| Обед | | |
| Салат из белокочанной капусты | 120 | 94 |
| Суп картофельный с бобовыми | 260 | 151 |
| Рыба отварная запеченная овощами | 150 | 258 |
| Пюре картофельное | 300 | 209 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 84 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Салат из моркови с изюмом | 100 | 96,4 |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 300/30 | 645,3 |
| сок | 200 | 56,86 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| 2 Ужин | | |
| кефир | 300 | 134 |
| | | 3437,2 |

«Утверждаю»
 Директор БОУ Саланчикская
 общеобразовательная школа-интернат»



А.С.Фондеркина

Меню на 7 день

| Блюдо | Выход | калорийность |
|--|-------|---------------|
| Завтрак | | |
| Омлет натуральный | 265 | 351 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| сыр | 30 | 108 |
| 2 завтрак | | |
| Сок | 200 | 92 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 210,6 |
| фрукты | 185 | 86,2 |
| Обед | | |
| Салат картофельный | 110 | 127 |
| Суп свекольный со сметаной | 260 | 96 |
| Мясо тушенное капустой | 225 | 272 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 57 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Салат из сол.огурцов с луком | 100 | 79,2 |
| Картофель отварной запеченный с маслом | 290 | 272,8 |
| Фрикадельки рыбные | 110 | 183,5 |
| Кисель из концентрата | 200 | 148,4 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 Ужин | | |
| кефир | 200 | 134,0 |
| Итого | | 3156,9 |

«Утверждаю»
Директор БОУ Саланчикская
общеобразовательная школа-интернат»

А.С.Фондеркина

Меню на 8 день

| Блюдо | Выход | калорийность |
|--------------------------------|-------|--------------|
| Завтрак | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 300 | 311 |
| Какао на молоке | 200 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| сыр | 30 | 108 |
| 2 завтрак | | |
| сок | 200 | 92 |
| оладьи | 120 | 339,9 |
| фрукты | 185 | 86,6 |
| Обед | | |
| Помидоры порционные | 100 | 22 |
| Суп рыбный из консервов | 250 | 147,9 |
| Рагу овощное | 300 | 271,4 |
| Куры отварные | 131 | 277,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84,1 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Салат из отварной свеклы | 100 | 94,5 |
| Рис отварной | 200 | 278,2 |
| Котлета мясная | 55 | 178 |
| Соус красный | 50 | 32,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 Ужин | | |
| кефир | 200 | 134 |
| | | 3428,5 |

«Утверждаю»
 Директор БОУ «Саланчикская
 Общеобразовательная школа-интернат»
 А.С.Фондеркина



Меню на 9 день

| Завтрак | | калорийность |
|--|-----|--------------|
| Пудинг творожный с изюмом запеченный | 300 | 575 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| 2 завтрак | | |
| сок | 200 | 76 |
| Кондитерские изделия | 45 | 160,1 |
| фрукты | 185 | 63,25 |
| Обед | | |
| Салат из моркови с яблоком | 120 | 131 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 260 | 136 |
| Голубцы ленивые с отварным мясом | 300 | 373 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84 |
| Хлеб ржаной | 150 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Огурцы соленые | 85 | 14,8 |
| Пюре картофельное | 300 | 257,7 |
| Рыба отварная запеченная овощами | 150 | 183,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 Ужин | | |
| ряженка | 200 | 134,0 |
| | | 3159,5 |

Утверждаю
 Директор БОУ «Саланчикская
 общеобразовательная школа-интернат
 А.С.Фондеркина



Меню на 10 день

| Завтрак | | калорийность |
|---------------------------------------|--------|--------------|
| Каша «Геркулес» молочная жидкая | 300 | 311 |
| Какао на молоке | 200 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| Яйцо вареное | 1 шт | 63 |
| 2 завтрак | | |
| Чай с сахаром | 200 | 57 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 340 |
| фрукты | 185 | 63,25 |
| Обед | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 94,1 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250/15 | 211 |
| Плов из мяса | 250 | 357,2 |
| Сок | 200 | 84 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| винегрет | 100 | 124,2 |
| Макароны отварные со сливочным маслом | 200 | 306,2 |
| Печень тушенная в сметане | 100 | 182,1 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84,1 |
| 2 Ужин | | |
| кефир | 200 | 134 |
| | | 3350,3 |

«Утверждаю»
Директор БОУ «Саланчикская
общеобразовательная школа-интернат
А.С.Фондеркина

Меню на 11 день

| Завтрак | | |
|----------------------------------|------|--------|
| Каша дружба молочная жидкая | 300/ | 311 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| сыр | 30 | 108 |
| 2 завтрак | | |
| Сок | 200 | 92 |
| Кондитерские изделия | 45 | 160,1 |
| Фрукты | 185 | 63,25 |
| Обед | | |
| Салат из свежей капусты | 120 | 113 |
| Рассольник со сметаной | 300 | 188,4 |
| Рыба отварная запеченная овощами | 150 | 209 |
| Пюре картофельное | 300 | 258 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Огурцы порционные | 50 | 22 |
| Капуста тушённая | 300 | 240,9 |
| Суфле из кур | 75 | 199,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 56,8 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 Ужин | | |
| ряженка | 200 | 134 |
| | | 3178,8 |

«Утверждаю»
Директор БОУ «Саланчикская
Общеобразовательная школа-интернат

А.С.Фондеркина

Меню на 12 день

| Блюдо | Выход | калорийность |
|--------------------------------|-------|--------------|
| Завтрак | | |
| Каша гречневая молочная жидкая | 300 | 311 |
| Какао на молоке | 200 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| сыр | 30 | 108 |
| 2 завтрак | | |
| Сок | 200 | 84 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 210,6 |
| фрукты | 185 | 63,25 |
| Обед | | |
| Салат из моркови с яблоком | 120 | 131,2 |
| Суп с клецками | 250 | 132,8 |
| Жаркое по- домашнему | 300 | 355 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84 |
| Хлеб ржаной | 150 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Помидоры соленые | 100 | 22 |
| Рагу овощное | 300 | 271,4 |
| Шницель натуральный | 75 | 266,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 131 |
| 2 Ужин | | |
| Кефир | 200 | 134,0 |
| | | 2955,2 |

«Утверждаю»
 Директор БОУ «Саланчикская
 общеобразовательная школа-интернат»

А.С.Фондеркина

Меню на 13 день

| Блюдо | Выход | калорийность |
|--|---------|---------------|
| Завтрак | | |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 300/30 | 645 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| фрукты | 185 | 63,25 |
| 2 завтрак | | |
| сок | 200 | 92 |
| Булочка сдобная | 75 | 305,1 |
| Обед | | |
| Салат из отварной свеклы | 100 | 94,5 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 270 /10 | 157,7 |
| Рыба отварная, запеченная с овощами | 150 | 209 |
| Пюре картофельное | 300 | 258 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Огурцы порционные | 100 | 79,2 |
| Пюре из бобовых | 160 | 321,9 |
| Курица отварная | 131 | 277,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 56,8 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 Ужин | | |
| кефир | 200 | 134 |
| | | 3716,9 |

«Утверждаю»
 Директор БОУ «Саланчикская
 общеобразовательная школа-интернат



А.С.Фондеркина

Меню на 14 день

| Блюдо | Выход | калорийность |
|--|-------|--------------|
| Завтрак | | |
| Омлет натуральный | 265 | 351 |
| Какао на молоке | 200 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| Масло сливочное | 10 | 71 |
| сыр | 30 | 108 |
| 2 завтрак | | |
| Сок | 200 | 92 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 210,6 |
| фрукты | 185 | 63,25 |
| Обед | | |
| Салат из белокочанной капусты | 120 | 113,0 |
| Суп крестьянский со сметаной | 250 | 162,6 |
| Печень тушенная в сметане | 100 | 182,1 |
| Макаронны отварные со сливочным маслом | 200 | 306,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 56,8 |
| Хлеб ржаной | 120 | 217,2 |
| Ужин | | |
| Салат из огурцов с луком | 100 | 94,5 |
| Картофель отварной запеченный с маслом | 290 | 272,8 |
| Тефтели рыбные | 150 | 189,2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 84,1 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 262 |
| 2 Ужин | | |
| ряженка | 247 | 134 |
| | | 3359,3 |