

РАЗРАБОТАЛ

Шеф-повар: Гуран О.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Сырково-СКОШ»

Варакина Л. А.



Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ

1 неделя

Понедельник

Завтрак

Макаронны отварные с яйцом 150/30
Сладкий чай 200
Булка 50

Обед

Суп гороховый на бульоне 250
Тефтели мясные с картофельным пюре 50/100
Напиток из сока 200
Хлеб 50

Вторник

Завтрак

Булка с маслом, сыром 50/10/10
Кофейный напиток на молоке 200

Обед

Щи на бульоне 250
Кура отварная с овощным рагу 50/100
Компот из свежих фруктов 200
Хлеб 50

Среда

Завтрак

Капуста тушёная 150
Сладкий чай 200
Булка 50

Обед

Суп с макаронами на бульоне 250
Голубцы ленивые с курой 150
Напиток из варенья 200
Хлеб 50

Четверг

Завтрак

Греча с маслом 150
Сладкий чай 200
Булка 50

Обед

Рассольник на бульоне 250
Жаркое по-домашнему с курой 150
Компот из сухофруктов 200
Хлеб 50

Пятница

Завтрак

Молочная рисовая каша 250
Какао на молоке 200
Булка 50

Обед

Салат свекольный 60
Борщ с мясом 250
Напиток из шиповника 200
Хлеб

50

2 неделя

Понедельник

Завтрак

Омлет на молоке 100

Сладкий чай 200

Булка с сыром 50/10

Обед

Суп гороховый с мясом 250

Овощное рагу 150

Напиток из сока 200

Вторник

Завтрак

Яйцо отварное 60

Сладкий чай 200

Булка 50

Обед

Щи с курой 250/10

Кура отварная с картофельным пюре 50/100

Компот из свежих яблок 200

Хлеб 50

Среда

Завтрак

Ленивые голубцы с курой 150

Сладкий чай 200

Булка 50

Обед

Суп с макаронами/курой 250/10

Макаронные отварные 150

Компот из сухофруктов 200

Хлеб 50

Четверг

Завтрак

Рис отварной с маслом 150

Сладкий чай 200

Булка 50

Обед

Суп Крестьянский на бульоне 250

Жаркое по-домашнему с мясом 150

Напиток из варенья 200