

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ школа – интернат №1 г. Оренбурга



Примерное 14-дневное меню на 2020 – 2021 учебный год (12-18 лет осенне-зимний период).

1 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день
Завтрак: Каша молочная пшеничная жидкая Масло порционное Сыр порционный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Пудинг из творога со сгущ. молоком Масло порционное Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Каша рисовая молочная Омлет с сыром Масло порционное Кофейный напиток со сгущенным молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Каша манная молочная жидкая Омлет с колбасой Масло порционное Какао со сгущенным молоком Хлеб пшеничный
2 завтрак: Сок Печенье	2 завтрак: Сок Вафли	2 завтрак: Сок Пряник	2 завтрак: Сок Печенье
Обед: Салат из Б/К капусты с морковью и яблоками Суп картофельный с вермишелью Гуляш из говядины Картофельное пюре Компот из смеси с/ф Хлеб пшеничный	Обед: Салат из свежих огурцов Борщ со сметаной Плов из птицы Компот из св. фруктов (апельсин) Хлеб пшеничный	Обед: Икра овощная Суп картофельный с горохом Картофельная запеканка с отварным мясом Соус сметанный Кисель Хлеб пшеничный	Обед: Салат из сырых овощей Рассольник «Ленинградский» Рыба, запеченная с овощами Каша гречневая Компот из с/ф (курага, чернослив) Хлеб пшеничный
Полдник: Ватрушка с творогом Компот из лимонов	Полдник: Булочка «Осенняя» Напиток морковно-яблочный	Полдник: Сдоба обыкновенная Молоко	Полдник: Сырники из творога Напиток морковно-апельсиновый
Ужин: Св. огурец Котлета рыбная любительская Рис отварной с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Ужин: Салат из моркови и чернослива Рыба в молоке Картофель отварной Чай с лимоном Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Ужин: Салат картофельный с кукурузой и морковью Колбаса отварная Капуста тушеная Чай с лимоном Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Ужин: Св. помидоры Куры отварные Картофель, запеченный со сливочным маслом Чай с молоком Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты
2 ужин: Кефир	2 ужин: Варенец	2 ужин: Ряженка	2 ужин: Кефир

5 день	6 день	7 день	
Завтрак: Запеканка твороженная с повидлом Масло порционное Сыр порционный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	Завтрак: Каша гречневая молочная Масло порционное Омлет натуральный Какао с молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Каша рисовая молочная Яйцо варенное Масло порционное Кофейный напиток со сгущ. молоком Хлеб пшеничный	
2 завтрак: Сок Вафли	2 завтрак: Сок Пряник	2 завтрак: Сок Печенье	
Обед: Салат из капусты с огурцами Щи из свежей капусты Фрикадельки мясные Картофельное пюре Компот из смеси с/ф Хлеб пшеничный	Обед: Св.помидор Суп с клецками Котлета мясная Капуста тушенная Кисель Хлеб пшеничный	Обед: Салат из моркови с яблоками Суп картофельный с фасолью Рыба, тушенная в томате Картофель отварной Компот из с/ф (курага) Хлеб пшеничный	
Полдник: Булочка «Нежная» Компот из лимонов	Полдник: Колбаса, запеченная в тесте Напиток морковно-яблочный	Полдник: Пицца школьная Компот из яблок с лимоном	
Ужин: Салат из овощей Биточки рыбные Рис припуш. Чай с молоком Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Ужин: Св. огурец Рыба, запеченная с картофелем по-русски Чай с лимоном Хлеб пшеничный Фрукты	Ужин: Салат картофельный с зеленым горошком Голубцы с рисом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт	
2 ужин: Варенец	2 ужин: Ряженка	2 ужин: Кефир	

Примечание: меню для возрастов одинаковое, но отличается выходом порции.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ школа – интернат №1 г. Оренбурга

А.С. Кузьмин

ГКОУ школа – интернат №1 г. Оренбурга



Примерное 14-дневное меню на 2020 – 2021 учебный год (12-18 лет осенне-зимний период).

2 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день
Завтрак: Суп молочный вермишелевый Масло порционное. Сыр порционный Какао с молоком сгущенным Хлеб пшеничный	Завтрак: Пудинг из творога со сгущенным молоком Масло порц. Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукт	Завтрак: Каша «Дружба» молочная Омлет с колбасой Масло порц. Какао с молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Каша манная молочная Масло порц. Сыр пору Кофейный напиток со сгущ. молоком хлеб пшеничный
2 завтрак: Сок Вафли	2 завтрак: Сок Пряник	2 завтрак: Сок Печенье	2 завтрак: Сок Вафли
Обед: Салат из моркови Суп овощной со сметаной Гуляш из мяса Картофельное пюре Компот из с/ф Хлеб пшеничный	Обед: Икра овощная Борщ Шницель мясной Макароны отварные Компот из св.фруктов Хлеб пшеничный	Обед: Св. огурец Суп картофельный с горохом Тефтели мясные с рисом Картофель запеченный со слив. маслом Кисель Хлеб пшеничный	Обед: Салат овощной с яблоком Рассольник «Ленинградский» Суфле из кур Картофельное пюре Компот из фруктов (курага, чернослив) Хлеб пшеничный
Полдник: Ватрушка с творогом Напиток морковно – апельсиновый	Полдник: Булочка «Нежная » молоко	Полдник: Сдоба обыкновенная Компот из яблок	Полдник: зразы твороженные Компот из лимонов
Ужин: Салат их св. помидор Рыба, запеченная в молочном соусе с яйцом Рис отварной с овощами Чай с молоком Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Ужин: Салат «Степной» Колбаса отварная Капуста тушенная Чай с лимоном Хлеб пшеничный, ржаной Фрукт	Ужин: Салат из моркови и чернослива Рыба, тушенная в томате Каша гречневая Чай с сахаром Хлеб пшеничный ржаной Фрукт	Ужин: Салат картофельный с кукурузой и морковью Биточки рыбные Овощное рагу Чай с молоком Хлеб пшеничный ржаной Фрукт
2 ужин: Варенец	2 ужин: Ряженка	2 ужин: кефир	2 ужин: Варенец

Чай с молоком Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Хлеб пшеничный ржаной Фрукт	Хлеб пшеничный ржаной Фрукт
2 ужин: Варенец	2 ужин: Ряженка	2 ужин: кефир	2 ужин: Варенец

5 день	6 день	7 день	
Завтрак: Запеканка из творога с повидлом Масло порц Какао с сг молоком Хлеб пшеничный Яйцо варенное Фрукт	Завтрак: Каша рисовая молочная Омлет с сыром Масло порц. Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Суп молочный вермишелевый Омлет с зел.горошком Масло пору. Какао с молоком Хлеб пшеничный	
2 завтрак: Сок Пряник	2 завтрак: Сок Печенье	2 завтрак: Сок Вафли	
Обед: Салат из св. огурцов Щи из св.капусты Рыба в омлете Рис отварной с овощами Компот из смеси с/ф Хлеб пшеничный	Обед: Помидор св. Суп лапша домашняя Жаркое по-домашнему Компот из с/Ф (изюм) Хлеб пшеничный	Обед: Икра из баклажанов Суп овощной Тефтели рыбные Каша гречневая Компот из апельсинов Хлеб пшеничный	
Полдник: Булочка «Домашняя» Напиток морковно-яблочный	Полдник: Булочка «Венская» Компот из ябллок с лимоном	Полдник: Сырники из творога Молоко	
Ужин: Салат витаминный Птица отварная Картофель в молоке Чай с лимоном Хлеб пшеничный ржаной Фрукт	Ужин: Салат картофельный с зел.горошком Колбаса отварная Капуста тушеная Чай с сахаром Хлеб пшеничный ржаной Фрукт	Ужин: Салат «степной» Голубцы ленивые с рисом Чай с молоком Хлеб пшеничный ржаной Фрукт	
2 ужин: Ряженка	2 ужин: Кефир	2 ужин: Варенец	

Примечание: меню для возрастов одинаковое, но отличается выходом порции.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ школа-интернат №1 г. Оренбурга


 А.С. Кузьмин
 2020 г.
 ГКОУ школа-интернат №1 г. Оренбурга

Примерное 14-дневное меню на 2020 – 2021 учебный год (12-18 лет весенне-летний период).

1 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день
Завтрак: Каша молочная пшеничная жидкая Масло порционное Сыр порционный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Пудинг из творога со сгущ. молоком Масло порционное Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Каша рисовая молочная Омлет с сыром Масло порционное Кофейный напиток со сгущенным молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Каша манная молочная жидкая Омлет с колбасой Масло порционное Какао со сгущенным молоком Хлеб пшеничный
2 завтрак: Сок Печенье	2 завтрак: Сок Вафли	2 завтрак: Сок Пряник	2 завтрак: Сок Печенье
Обед: Салат из свеклы и яблок Суп картофельный с вермишелью Гуляш из говядины Картофельное пюре Компот из смеси с/ф Хлеб пшеничный	Обед: Салат из свежих огурцов Борщ со сметаной Плов из птицы Компот из св. фруктов (апельсин) Хлеб пшеничный	Обед: Икра кабачковая Суп картофельный с горохом Картофельная запеканка с отварным мясом Соус сметанный Кисель Хлеб пшеничный	Обед: Салат из моркови с зеленым горошком Рассольник «Ленинградский» Рыба, запеченная с овощами Каша гречневая Компот из с/ф (курага, чернослив) Хлеб пшеничный
Полдник: Ватрушка с творогом Компот из лимонов	Полдник: Булочка «Осенняя» Напиток морковно-яблочный	Полдник: Сдоба обыкновенная Молоко	Полдник: Сырники из творога Напиток морковно-апельсиновый
Ужин: Св. огурец Котлета рыбная любительская Рис отварной с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Ужин: Кукуруза консерв.отварная Рыба в молоке Картофель отварной Чай с лимоном Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Ужин: Салат картофельный с кукурузой и морковью Колбаса отварная Капуста тушеная Чай с лимоном Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Ужин: Св. помидоры Куры отварные Картофель, запеченный со сливочным маслом Чай с молоком Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты
2 ужин: Кефир	2 ужин: Варенец	2 ужин: Ряженка	2 ужин: Кефир

5 день	6 день	7 день	
Завтрак: Запеканка твороженная с повидлом Масло порционное Сыр порционный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	Завтрак: Каша гречневая молочная Масло порционное Омлет натуральный Какао с молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Каша рисовая молочная Яйцо варенное Масло порционное Кофейный напиток со сгущ. молоком Хлеб пшеничный	
2 завтрак: Сок Вафли	2 завтрак: Сок Пряник	2 завтрак: Сок Печенье	
Обед: Винегрет Щи из свежей капусты Фрикадельки мясные Картофельное пюре Компот из смеси с/ф Хлеб пшеничный	Обед: Св.помидор Суп с клецками Котлета мясная Капуста тушенная Кисель хлеб пшеничный	Обед: Св.огурец Суп картофельный с фасолью Рыба, тушенная в томате Картофель отварной Компот из с/ф (курага) Хлеб пшеничный	
Полдник: Булочка «Нежная» Компот из лимонов	Полдник: Колбаса, запеченная в тесте Напиток морковно-яблочный	Полдник: Пицца школьная Компот из яблок с лимоном	
Ужин: Кукуруза консерв.отварная Биточки рыбные Рис припущ. Чай с молоком Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Ужин: Горошек консерв.отварной Рыба, запеченная с картофелем по-русски Чай с лимоном Хлеб пшеничный Фрукты	Ужин: Салат картофельный с зеленым горошком Голубцы с рисом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	
2 ужин: Варенец	2 ужин: Ряженка	2 ужин: Кефир	

Примечание: меню для возрастов одинаковое, но отличается выходом порции.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ школа – интернат №1 г. Оренбурга



ГКОУ школа – интернат №1 г. Оренбурга

Примерное 14-дневное меню на 2020 – 2021 учебный год (12-18 лет весенне-летний период).

2 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день
Завтрак: Суп молочный вермишелевый Масло порционное Сыр порционный Какао с молоком сгущенным Хлеб пшеничный	Завтрак: Пудинг из творога со сгущенным молоком Масло порц. Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Фрукт	Завтрак: Каша «Дружба» молочная Омлет с колбасой Масло порц. Какао с молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Каша манная молочная Масло порц. Сыр пору Кофейный напиток со сгущ. молоком хлеб пшеничный
2 завтрак: Сок Вафли	2 завтрак: Сок Пряник	2 завтрак: Сок Печенье	2 завтрак: Сок Вафли
Обед: Салат из свеклы с яблоками Суп овощной со сметаной Гуляш из мяса Картофельное пюре Компот из с/ф Хлеб пшеничный	Обед: Икра кабачковая Борщ Шницель мясной Макароны отварные Компот из св.фруктов Хлеб пшеничный	Обед: Св. огурец Суп картофельный с горохом Тефтели мясные с рисом Картофель запеченный со слив. маслом Кисель Хлеб пшеничный	Обед: Салат из свеклы Рассольник «Ленинградский» Сүфле из кур Картофельное пюре Компот из фруктов (курага, чернослив) Хлеб пшеничный
Полдник: Ватрушка с творогом Напиток морковно – апельсиновый	Полдник: Булочка «Нежная » молоко	Полдник: Сдоба обыкновенная Компот из яблок	Полдник: зразы твороженные Компот из лимонов
Ужин: Св.. помидор Рыба, запеченная в молочном соусе с яйцом Рис отварной с овощами Чай с молоком Хлеб пшеничный, ржаной Фрукты	Ужин: Салат «Степной» Колбаса отварная Капуста тушенная Чай с лимоном Хлеб пшеничный, ржаной	Ужин: Салат из моркови с зеленым горошком Рыба, тушенная в томате Каша гречневая Чай с сахаром Хлеб пшеничный ржаной Фрукт	Ужин: Салат картофельный с кукурузой и морковью Биточки рыбные Овощное рагу Чай с молоком Хлеб пшеничный ржаной Фрукт
2 ужин: Варенец	2 ужин: Ряженка	2 ужин: кефир	2 ужин: Варенец

5 день	6 день	7 день	
Завтрак: Запеканка из творога с повидлом Масло порц Какао с сг молоком Хлеб пшеничный Яйцо варенное Фрукт	Завтрак: Каша рисовая молочная Омлет с сыром Масло порц. Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Завтрак: Суп молочный вермишелевый Омлет с зел.горошком Масло пору. Какао с молоком Хлеб пшеничный	
2 завтрак: Сок Пряник	2 завтрак: Сок Печенье	2 завтрак: Сок Вафли	
Обед: Кукуруза консерв.отварная Щи из св.капусты Рыба в омлете Рис отварной с овощами Компот из смеси с/ф Хлеб пшеничный	Обед: Помидор св. Суп лапша домашняя Жаркое по-домашнему Компот из с/Ф (изюм) Хлеб пшеничный	Обед: Икра баклажановая Суп овощной Тефтели рыбные Каша гречневая Компот из апельсинов Хлеб пшеничный	
Полдник: Булочка «Домашняя» Напиток морковно-яблочный	Полдник: Булочка «Венская» Компот из яблок с лимоном	Полдник: Сырники из творога Молоко	
Ужин: Икра морковная Птица отварная Картофель в молоке Чай с лимоном Хлеб пшеничный ржаной	Ужин: Салат картофельный с зел.горошком Колбаса отварная Капуста тушеная Чай с сахаром Хлеб пшеничный ржаной Фрукт	Ужин: Винегрет Голубцы ленивые с рисом Чай с молоком Хлеб пшеничный ржаной Фрукт	
2 ужин: Ряженка	2 ужин: Кефир	2 ужин: Варенец	

Примечание: меню для возрастов одинаковое, но отличается выходом порции.