



С. И. Макарова

2024 г.

Родитель:

Ромашкина Захара Макаровна

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Семикопенко Д.С.

"31" августа 2024 г.

Индивидуальное десятидневное меню
для учащихся в МАОУ СПН №19 -корпус кадет "Виктория"
Старооскольского городского округа
Ромашкина Захара

2024-2025 г.

Меню Ромахин Захар

Исключить: рыбу, рыбные продукты, блошки, курицу, яйцо и блюда их содержащие

1 неделя

1 день

2 день

3 день

4 день

5 день

Завтрак

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Птица отварная (индейка)	Мясо отварное (свинина)	Каша Дружба	Каша молочная вязкая Геркулес с маслом сливочным	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным
50	50	200	200	150/5
Помидор свежий	Огурец свежий	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
40	40	30	40	20
Чай с сахаром	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	Сыр порциями	Масло порциями сливочное	Чай с сахаром и лимоном
200	200	150	20	10
Хлеб ржано-пшеничный	Чай витаминный с глюкодами шиповника	Какао с молоком	Чай с сахаром	Фрукт (груша)
40	40	200	200	200
Картофель отварной	Фрукт (груша)	200	Молоко в индивидуальной упаковке	200
150	150	200		
480	630	465	590	#ЗНАЧИ
Обед				
Салат из белокачанной капусты с морковью	Салат из свеклы	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	Салат из моркови с зеленым горошком	Салат из помидоров и сухариками
60	60	60	60	60
Суп картофельный с крупной гречневой, без цыпленка	Рассольник петербургский с рисовой крупой	Свекольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Суп картофельный с крупной гречневой, без цыпленка
200	200	200/10	200/10	200/10
Плов	Мясо тушеное (свинина)	Гуляш	Фрикадельки мясные с соусом	Птица отварная (индейка)
150	100	90	90	90
Компот из ягод и фруктов с/м	Картофель, тушеный с овощами	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	Напиток каркаде
200	150	150	150	200
Хлеб ржано-пшеничный	Компот из смеси сухфруктов	Компот из фруктов и ягод с/м	Компот из смеси сухфруктов	Хлеб ржано-пшеничный
40	200	200	200	40
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
0	40	40	0	40
40	40	40	0	40

Меню Ромахин Захар									
2 неделя									
6 День		7 День		8 День		9 День		10 День	
Завтрак									
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	Мясо отварное(свинина)	90	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150/5	Картофель отварной	150	Каша Боярская	150
Хлеб ржано-пшеничный	40	Каша рассыпчатая из гречневой крупы ,с маслом сливочным	150	Хлеб ржано-пшеничный	20	Огурец свежий	30	Хлеб ржано-пшеничный	30
Чай с сахаром	200	Хлеб ржано-пшеничный	20	Масло сливочное порц	10	Хлеб ржано-пшеничный	30	Сыр порциями	20
		Чай с сахаром	200	Чай с сахаром ,с лимоном	200/7	Фрукт(груша)	200		200
		Чай витаминный с плодами шиповника	200	Фрукт(груша)	200	Молоко в индивидуальной упаковке	200	Какао с молоком	200
		#####	510		645	Птица отварная (индейка)	50		200
Обед									
Салат из капусты белокочанной	60	Помидор свежий	60	Салат из свеклы	60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Огурец свежий	60
Суп картофельный с рисовой крупой ,без цыпленка	200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	Суп картофельный с гречневой крупой ,без цыпленка	200	Суп картофельный с горохом, без цыпленка	200/10/15	Свекольник со сметаной	200/10
Мясо тушеное (свинина)	90	Птица отварная (индейка)	90	Мясо отварное (свинина)	90	Гуляш	90	Птица отварная (индейка)	90
Компот из свежих плодов (груша)	200	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	150	Рагу из овощей	150	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150	Картофель отварной	150
Хлеб ржано-пшеничный рассыпчатая с маслом сливочным	40	Компот из смеси сухофруктов	200	Напиток витаминный из яблоч и шиповника	200	Компот из фруктов и ягод с/м	200	Компот из смеси сухофруктов	200
	150		40		40		40		40
	750		750		740		765		750

Исключить: рыбу, рыбные продукты, яблочки, курицу, яйца и блюда их содержащие