

Утверждаю

Директор ГБОУ
"С(к) ОШИ для детей с
нарушением интеллекта"

Зубхаджиева А.Н.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

НА РЕБЕНКА с 11-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА 200	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА 200	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 200
ХЛЕБ С МАСЛОМ 60	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ С МАСЛОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	ХЛЕБ С МАСЛОМ 40
II Завтрак									
БАНАН 100	ЙОГУРТ 100	ЯБЛОКО 100	ЙОГУРТ 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100
Обед									
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250/5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ФАСОЛЕВЫЙ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ 200	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250/5	СУП ФАСОЛЕВЫЙ 200	СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ 200/5	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 250/5
ГУЛЯШ МЯСНОЙ 80/50	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ 120	ПЛОВ С МЯСОМ 220	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	СОУС МЯСНОЙ С МАКАРОНАМИ БЕЗ ГЛЮТЕНА 260/5	ГУЛЯШ С ГРЕЧКОЙ 175	ПЛОВ С МЯСОМ 220	БЕФСТРОГАНОВ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 80	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 80	ГУЛЯШ МЯСНОЙ 60/50
МАКАРОНЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ 120	МЯСО ТУШЕНОЕ 50/50	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 100	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 255	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНым ГОРОШКОМ 60	КИСЕЛЬ 200	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 100	МАКАРОНЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ 130
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55	КИСЕЛЬ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ 200

ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55	КИСЕЛЬ 180	ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55	САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 100	ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55	ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55
КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55		ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55				ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	
Полдник									
ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	ЙОГУРТ 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	ЙОГУРТ 100	ЯБЛОКО 100	ЙОГУРТ 100	ЙОГУРТ 100	ЙОГУРТ 100
Ужин									
КУРИЦА ОТВАРНАЯ 100	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА 250	РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ 150		СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА 250	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 180	РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С МАКАРОНАМИ 280	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ 150	МАКАРОНЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ 120	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РИС ОТВАРНОЙ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАША ПЕРЛОВАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	
ХЛЕБ С МАСЛОМ 55	ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55	ХЛЕБ С МАСЛОМ 55	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10		ХЛЕБ С МАСЛОМ 55	ХЛЕБ РИСОВЫЙ 55	ХЛЕБ С МАСЛОМ 55	ХЛЕБ С МАСЛОМ 40	
ЧАЙ С САХАРОМ 185\15	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15		ХЛЕБ С МАСЛОМ 55			ЧАЙ С САХАРОМ 185/15			
ЙОГУРТ 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100		БАНАН 200	ЙОГУРТ 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	