

10 дневное основное (организованное) меню

для детей с ОВЗ (I вариант)

| 1 день                                     | 2 день                         | 3 день                             | 4 день                                | 5 день                                | 6 день                         | 7 день                       | 8 день                             | 9 день                                     | 10 день                          |
|--------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|
| Завтрак                                    |                                |                                    |                                       |                                       |                                |                              |                                    |                                            |                                  |
| БУТЕРБРОДЫ С<br>СЫРОМ И МАСЛОМ<br>20/10/20 | БУТЕРБРОД С<br>ДЖЕМОМ 20/10/20 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60                   | САЛАТ С ОГУРЦАМИ И<br>ПОМИДОРАМИ 60   | ЗАПЕКАНКА ИЗ<br>ТВОРОГА 170           | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60             | РИС ОТВАРНОЙ 100                   | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60                           | БУТЕРБРОД С<br>ДЖЕМОМ 20/10/20   |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60                          | КАША МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ 170   | ПЛОВ 170                           | МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>100 | СГУЩЕННОЕ МОЛОКО<br>15                | МАКАРОНЫ С СЫРОМ<br>160/20     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ 100           | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ<br>60/10           | БУТЕРБРОДЫ С<br>СЫРОМ И МАСЛОМ<br>20/10/20 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60                 |
| БИТОЧКИ 70/10                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>170/10        | БАТОН 20                           | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ<br>80                | ЧАЙ 180                               | ЧАЙ 180                        | КОТЛЕТЫ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ 80/10  | ЧАЙ 180                            | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>МОЛОЧНАЯ 140/10          | ОМЛЕТ С СЫРОМ<br>150/10          |
| МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>100      | ГРУША 100                      | ЧАЙ 180                            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/7                   | БАТОН 20                              | БАТОН 20                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/7          | БАТОН 20                           | КАКАО С МОЛОКОМ 200                        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/7              |
| КАКАО С МОЛОКОМ 200                        |                                | ЯБЛОКО 100                         | БАТОН 20                              | ЯБЛОКО 100                            | БАНАН 100                      | БАТОН 20                     | ЯБЛОКО 100                         | ГРУША 100                                  | ЯБЛОКО 100                       |
| БАНАН 100                                  |                                |                                    | ГРУША 100                             |                                       |                                | ГРУША 100                    |                                    |                                            |                                  |
| Обед                                       |                                |                                    |                                       |                                       |                                |                              |                                    |                                            |                                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60                           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60             | САЛАТ<br>КАРТОФЕЛЬНЫЙ 100          | ВИНЕГРЕТ 60                           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60                      | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60             | ВИНЕГРЕТ 60                        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60                           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60               |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>КАПУСТЫ 200                | СУП ЛАПША 200                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ 200 | СУП С РЫБНЫМИ<br>КОНСЕРВАМИ 200       | СУП ГОРОХОВЫЙ 200                     | СВЕКОЛЬНИК 200                 | БОРЩ 200                     | СУП ЛАПША 200                      | РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КРУПОЙ 200 |
| РИС ОТВАРНОЙ 150                           | ЖАРКОЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ 220    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 150  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>150              | МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>150 | ПЛОВ 200                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>150     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 150  | РИС ОТВАРНОЙ 150                           | ЖАРКОЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ 220      |
| ПОДЖАРКА 90                                | КОМПОТ ИЗ<br>СУХОФРУКТОВ 200   | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ<br>90             | КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ<br>С СЫРОМ 90/20    | КОТЛЕТЫ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ 90              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 200 | ПОДЖАРКА 90                  | КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ<br>С СЫРОМ 90/20 | КОТЛЕТЫ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ 90                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 200   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 200             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20              | КОМПОТ ИЗ<br>СУХОФРУКТОВ 200       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 200        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 200        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20              | КОМПОТ ИЗ<br>СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 200     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 200             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                             | ГРУША 100                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                        | БАНАН 100                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30               | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                             | ЯБЛОКО 100                       |
| БАНАН 100                                  |                                | ЯБЛОКО 100                         | ГРУША 100                             | ЯБЛОКО 100                            |                                | ГРУША 100                    | ЯБЛОКО 100                         | ГРУША 100                                  |                                  |