

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОГБОУ: «Рыбновская школа-интернат
для детей- сирот и детей ,оставшихся без попечения
родителей»


В.Н.Протасов.

Примерное 10-дневное меню, при заболевании «Атопический дерматит»

1 день		
ЗАВТРАК		
1	Хлеб с маслом	Хлеб черн.25г. масло сл.10гр.
2	Яйцо вареное	1 штука
3	Каша «Дружба»	200гр.
4	Чай с сахаром	200,0
2 ЗАВТРАК		
1	Сыр	20г
2	Чай с сахаром	200,0
ОБЕД		
1	Щи из свежей капусты на кур. бульоне	300,0
2	Куры отварные	60г
3	Гречка отварная	150,0
4	Хлеб ржаной	25г
5	Компот из с/фр.с сахаром	200,0
ПОЛДНИК		
1	Творожная запеканка	100г
2	Яблоко	1шт(100г)
УЖИН		
1	Морковь	100г
2	Рис отварной с колбасой	60/150,0
3	Хлеб с маслом	Хлеб белый 20г, масло сл.10 гр.
4	Чай с сахаром	200,0
2 УЖИН		
1	Кефир	200,0
2 день		
ЗАВТРАК		
1	Каша манная	200,0
2	Хлеб с маслом	Хл.черн.25 масло сл.10 гр.
3	колбаса	30г
4	Чай с сахаром	200,0
2 ЗАВТРАК		
1	Печенье	2шт.(30)
2	Чай с сахаром	150,0

	ОБЕД		
1	Суп гороховый, постный.	300,0,0	
2	Голубцы ленивые на пару, со сметаной	70г . Сметана 10г	
3	Хлеб ржаной	25г	
4	Компот с сахаром	150,0	
	ПОЛДНИК		
1	Конфета карамельная	2шт.	
2	Сухарик	30г	
3	Чай с сахаром	200,0	
	УЖИН		
1	Рыба, припущенная с овощами	80г	
2	Картофель отварной	200г	
3	Хлеб с маслом	Батон 20г ,масло сл. 10гр.	
4	Чай с сахаром	200,0	
	2 УЖИН		
1	Яблоко	1 шт.(100)	
	3 день		
	ЗАВТРАК		
1	Каша пшенная молочная	200,0	
2	Хлеб с маслом	Черн.25г , масло сл. 10гр.	
3	Сыр	20г	
4	Чай с сахаром	200,0	
	2 ЗАВТРАК		
1	Сырник творожный	50г	
2	Чай с сахаром	200,0	
	ОБЕД		
1	Салат из свежей капусты	100,0	
2	Борщ на кур. бульоне	300,0	
3	Рыба тушеная с овощами	80,0	
4	Гречка отварная	150,0	
5	Хлеб черный	25г	
6	Компот с сахаром	200,0	
	ПОЛДНИК		
1	Молоко	100,0	
2	Сухарики	3шт.(25г)	
3	Яблоко	1шт.(100г)	
	УЖИН		
1	Морковь	100г.	
2	Котлета рыбная	60г	
3	Макаронны отварные	150,0	
4	Хлеб с маслом	Черный хлеб 25г ,масло сл.10гр.	
5	Чай с сахаром	200,0	
	2 УЖИН		
1	Кефир	150,0	
	4 день		
	ЗАВТРАК		
1	Каша гречневая молочная	200г	
2	Хлеб с маслом	Черный 25г, масло сл.10гр.	
3	Яйцо вареное	1 штука	
4	Какао с молоком с сахаром	200,0	
	ПОЛДНИК		

	2 ЗАВТРАК		
1	Хлеб с сыром	Хлеб белый 30г , Сыр 30г	
2	Чай с сахаром	200,0	
	ОБЕД		
1	Салат из свежих овощей	80г	
2	Суп с рыбой	300,0	
3	Колбаса отварная	30г	
4	Капуста тушеная	50г	
5	Хлеб ржаной	25г	
6	Компот	200,0	
	ПОЛДНИК		
1	Пудинг творожный	50г	
2	Чай с сахаром	200,0	
	УЖИН		
1	Салат из свежей капусты	100г	
2	Куры отварные	60г	
3	Картофель отварной	200г	
4	Хлеб с маслом	Хлеб черн. 25г, масло сл.10гр.	
5	Чай с сахаром	200,0	
	2 УЖИН		
1	Ряженка	200,0	
	5 день		
	ЗАВТРАК		
1	Каша овсяная молочная	200,0	
2	Хлеб с маслом	Хлеб черн,25г , масло сл.10гр.	
3	Колбаса	25г.	
4	Кофейный напиток на молоке	150,0	
	2 ЗАВТРАК		
1	Печенье	40,0	
2	Сок	2000	
	ОБЕД		
1	Рассольник на кур. бульоне	300,0	
2	Гречка отварная	150,0	
3	Куры отварные	60г	
4	Хлеб ржаной	30г	
5	Компот	200,0	
	ПОЛДНИК		
1	Сухари	40г	
2	Молоко	200,0	
	УЖИН		
1	Салат из свежей капусты	100г	
2	Рыба отварная	100г	
3	Рис отварной	150,0	
4	Хлеб с маслом	Хлеб черный 25г , масло сл.10гр.	
5	Чай с сахаром	200,0	
	2 УЖИН		
1	Груша	1 штука(100г)	
	6 день		
	ЗАВТРАК		
1	Каша молочная «Дружба»	200,0	
2	Хлеб с маслом	Хлеб черный 25г, масло сл.10гр.	
3	Чай с сахаром	200,0	

	2 ЗАВТРАК		
1	Печенье	40,0	
2	Сок	200,0	
	ОБЕД		
1	Морковь	100г	
2	Суп вермишелевый на кур. бульоне	300,0	
3	Биточки куриные	60г	
4	Овощи тушеные(рагу)	200,0	
5	Хлеб черный	30г	
6	Компот б/сахара	200,0	
	ПОЛДНИК		
1	Конфета	2 штуки	
2	Чай с сахаром	200,0	
	УЖИН		
1	Рыба тушеная с овощами	70г	
2	Гречка отварная	150,0	
3	Хлеб с маслом	Хлеб черн . 30.0 , масло сл.10гр.	
4	Чай с сахаром	200,0	
	7 день		
	ЗАВТРАК		
1	Каша рисовая молочная	200,0	
2	Колбаса	30г	
3	Хлеб с маслом	Хлеб черн.25г, масло сл.10гр.	
4	Кофе на молоке с сахаром	200.0	
	2 ЗАВТРАК		
1	Груша	1 штука (100г)	
	ОБЕД		
1	Салат овощной	100г	
2	Борщ со сметаной без мяса	300.0 , сметана 10г	
3	Курица отв.	60г	
4	Гречка отварная	150.0	
5	Хлеб черный	30г	
6	Компот	200,0	
	ПОЛДНИК		
1	Запеканка творожная	100г	
2	Чай с сахаром	200,0	
	УЖИН		
1	Колбаса отварная	50г	
2	Макароны отварные	150.0	
3	Хлеб с маслом	Хлеб черн.25г. масло сл.10гр.	
4	Чай с сахаром	200,0	
	2 УЖИН		
1	Кефир	200,0	
2	Хлеб белый	25г	
	8 день		
	ЗАВТРАК		
1	Вермишель молочная	200,0	
2	Хлеб с маслом	Хлеб черный 25г ,масло сл.10гр.	
3	Чай с сахаром	200,0	
	2 ЗАВТРАК		
1	Печенье	40г	
2	Сок	200,0	

ОБЕД		
1	Салат из свежей капусты	100г
2	Суп картофельный с рыбой	300,0
3	Колбаса отварная	50г
4	Каша гречневая отварная	150.0
5	Хлеб черный	25г
6	Компот	200,0
ПОЛДНИК		
1	Запеканка творожная	100г
2	Яблоко	1штука(100г)
УЖИН		
1	Морковь	60г
2	Голубцы ленивые (с куриным мясом), со сметаной	80г , сметана10г
3	Хлеб с маслом	Хлеб черный 25.масло сл.10гр.
4	Чай с сахаром	200,0
2 УЖИН		
1	Кефир	200,0
2	Хлеб белый	30г
9 день		
ЗАВТРАК		
1	Каша рисовая молочная	200.0
2	Хлеб с маслом	Хлеб черный 25г, масло сл.10гр.
3	Колбаса	25г
4	Чай с сахаром	200,0
2 ЗАВТРАК		
1	Сухарики	40г
2	Сок	200,0
ОБЕД		
1	Салат из свежих овощей	100г
2	Суп фасолевых на курином/б	300,0
3	Запеканка картофельная с курицей , со сметаной	200г, /10г
4	Хлеб черный	30г
5	Компот	200,0
ПОЛДНИК		
1	Конфеты	2 штуки
2	Сок	100,0
УЖИН		
1	Салат овощной	100г
2	Биточки рыбные	60г
3	Гречка отварная	150.0
4	Хлеб с маслом	Хлеб черн.25г, масло сл.10гр.
5	Чай с сахаром	200,0
2 УЖИН		
1	Кефир	200,0
10 день		
ЗАВТРАК		
1	Каша овсяная на воде б/сахара	200,0
2	Хлеб с маслом	Хлеб черн. 25г., масло сл.10гр.
3	Сыр	30г
4	Чай с молоком	200,0
5	Компот	

2 ЗАВТРАК		
1	Хлеб с колбасой	Хлеб белый 25г , колбаса 30г
2	Чай с сахаром	200,0
ОБЕД		
1	Свекла отварная	50г
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	300,0
3	Рыба, припущенная с овощами	80г
4	Картофель отварной	200г
5	Хлеб черный	30г
6	Компот	200,0
ПОЛДНИК		
1	Печенье	40.0
2	Сок	200,0
УЖИН		
1	Морковь	100г
2	Курица отварная	60г
3	Овощное рагу	200г
4	Хлеб с маслом	Хлеб черный 25г ,масло сл10гр..
5	Чай с сахаром	200,0
2 УЖИН		
1	Молоко	200,0
2	Хлеб белый	25г
1	Морковь	
2	Курица отварная	
3	Овощное рагу	
4	Хлеб с маслом	
5	Чай с сахаром	
1	Молоко	
2	Хлеб белый	

1	Морковь	
2	Курица отварная	
3	Овощное рагу	
4	Хлеб с маслом	
5	Чай с сахаром	

1	Молоко	
2	Хлеб белый	