Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь - февраль

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	Маринад из моркови	60
Щи с мясом и сметаной	200	Свекольник с мясом и сметаной	200
Запеканка из печени с красным соусом / Печень тушеная в кр соусе	90	Плов с курицей	240
Спагетти отварные с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200
Компот из сухофруктов	200		
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Яйцо отварное	50	Фрукт в ассортименте (груша)	150
Сыр порциями	10	Суп куриный с вермишелью	200
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	Запеканка из печени со сливочным соусом / Печень тушеная со сметаной	90
Биточек мясной / Гуляш	90	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный	150
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зеленью	150	Хлеб пшеничный/ржаной	60/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200		
СРЕДА		**СРЕДА**	
Свекла тушеная с яблоками	60	Горошек консервированный	60
Суп гороховый с мясом	200	Уха с рыбой	200
Курица запеченная с сыром	95	Чахохбили	90
Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек)	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Маринад из моркови	60	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150
Борщ с мясом и сметаной	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью / Бефстроганов	90	Котлета мясная / Гуляш	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово ягодный (яблоко-клюква)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200
ПЯТНИЦА		**ПЯТНИЦА**	
Кукуруза консервированная	60	Капуста квашеная	60
Суп картофельный с мясом	200	Суп-пюре из овощей с гренками / Суп из овощей с гренками	200/10
Рыба запеченная в омлете	90	Мясо тушеное в сметане	90
Рис отварной с овощами	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	40/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	Компот из кураги	200
III НЕДЕЛЯ		**IV НЕДЕЛЯ**	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Икра кабачковая	60	Кукуруза консервированная	60
Суп картофельный с мясом	200	Суп овощной с мясом и сметаной	200
Филе птицы тушеное с овощами	90	Филе птицы запеченное в розовом соусе	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	60/25
Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Икра свекольная	60	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150
Суп гороховый с мясом	200	Суп куриный с рисом и томатом	200
Курица запеченная	90	Бигос с мясом	240
Рагу овощное вариант №3 (томат, перец, цуккини, морковь, лук)	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Компот из чернослива и сухофруктов	200
Отвар из шиповника	200		
СРЕДА		**СРЕДА**	
Яйцо отварное	50	Яйцо отварное	50
Сыр порциями	10	Сыр порциями	10
Суп куриный с вермишелью	200	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200
Рыба запеченная с сыром	90	Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в томатном соусе	90
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с луком и зеленью	150	Рис отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Сок фруктовый (ананасовый)	200	Сок фруктовый (персиковый)	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	Фрукт в ассортименте (груша)	150
Щи с мясом и сметаной	200	Суп картофельный с мясом	200
Котлета мясная / Мясо тушеное	90	Гуляш	90
Рис отварной с маслом	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот из сухофруктов	200	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200
ПЯТНИЦА		**ПЯТНИЦА**	
Маринад из моркови	60	Свекла тушеная с яблоками	60
Борщ с мясом и сметаной	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Биточек из птицы / Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	Котлета мясная / Бефстроганов	90
Макароны отварные с маслом	150	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	Компот фруктово ягодный (яблоко-брусника)	200