

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь - февраль**

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	Маринад из моркови	100
Щи с мясом и сметаной	250	Свекольник с мясом и сметаной	250
Сосиска отварная	100	Плов с курицей	280
Спагетти отварные с маслом	180	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	50/20	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200
Компот из сухофруктов	200		
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Яйцо отварное с зеленым горошком	50/35/15	Фрукт в ассортименте (груша)	150
Суп рыбный с крупой (сайра)	250	Суп куриный с вермишелью	250
Биточек мясной	100	Запеканка из печени со сливочным соусом	110
Картофельное пюре с маслом	180	Картофельное пюре с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200
СРЕДА		СРЕДА	
Салат из свеклы с яблоками	100	Горошек консервированный	100
Суп гороховый с мясом	250	Уха с рыбой	250
Курица запеченная с сыром	105	Чахохбили	110
Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек)	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Кисель плодово – ягодный витам. (черносмородиновый)	200	Компот фруктово-ягодный (кизил)	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Маринад из моркови	100	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150
Борщ с мясом и сметаной	250	Рассольник с мясом и сметаной	250
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	Сарделька	100
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/35	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35
Компот фруктово-ягодный (яблоко-брусника)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Салат из капусты с морковью	100	Салат из капусты с яблоком и кукурузой	100
Суп картофельный с мясом	250	Суп-пюре из овощей с гречками	250/12
Рыба запеченная в омлете	100	Мясо тушеное в сметане	110
Рис отварной с овощами	180	Макароны отварные с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/35	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	Компот из кураги	200
III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Икра кабачковая	100	Кукуруза консервированная	100
Суп картофельный с мясом	250	Суп овощной с мясом и сметаной	250
Филе птицы тушеное с овощами	100	Филе птицы запеченное в розовом соусе	100
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35
Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Икра свекольная	100	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150
Суп гороховый с мясом	250	Суп куриный с рисом и томатом	250
Курица запеченная	100	Бигос с мясом	280
Рагу овощное вариант №3 (томат, перец, цуккини, морковь, лук)	180	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Компот из чернослива и сухофруктов	200
Отвар из шиповника	200		
СРЕДА		СРЕДА	
Яйцо отварное с кукурузой	50/35/15	Салат из моркови с сыром	100
Суп куриный с вермишелью	250	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	250
Рыба запеченная с сыром	100	Котлета из птицы	100
Картофельное пюре с маслом	180	Рис отварной с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	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	250	Суп картофельный с мясом	250
Котлета мясная	100	Гуляш	110
Рис отварной с маслом	180	Макароны отварные с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35
Компот из сухофруктов	200	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	Сельдь с луком и маслом	100
Борщ с мясом и сметаной	250	Рассольник с мясом и сметаной	250
Сарделька отварная	100	Котлета мясная	100
Макароны отварные с маслом	180	Картофельное пюре с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	Компот из кураги	200