

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март - май**

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	Фрукт в ассортименте (груша)	150
Щи с мясом и сметаной	250	Свекольник с мясом и сметаной	250
Запеканка из печени с красным соусом / Печень тушеная в кр соусе	110	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	50	Маринад из моркови	100
Сыр порциями	15	Суп куриный с вермишелью	250
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	Запеканка из печени со сливочным соусом / Печень тушеная со сметаной	110
Биточек мясной / Гуляш	100/(110)	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный	180
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зеленью	180	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200		
СРЕДА		СРЕДА	
Свекла тушеная с яблоками	100	Огурцы порционные	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 витаминизированный (черносмородиновый)	200	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Помидоры порционные	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 / Бефстроганов	100/(110)	Котлета мясная / Гуляш	100/(110)
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, перец, лук)	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/35	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35
Компот фруктово-ягодный (яблоко-клюква)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Маринад из моркови	100	Горошек консервированный	100
Суп-пюре с фрикадельками/ Суп куриный овощной	250	Суп-пюре из овощей с гречками / Суп из овощей с гречками	250/12
Рыба запеченная с сыром	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	Огурцы порционные	100
Суп картофельный с мясом	250	Суп овощной с мясом и сметаной	250
Филе птицы тушеное с овощами	100	Филе птицы тушеное в томатном соусе	110
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	
Помидоры порционные	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 №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	180	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35
Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	Компот из чернослива и сухофруктов	200
Отвар из шиповника	200		
СРЕДА		СРЕДА	
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	Помидоры порционные	100
Щи с мясом и сметаной	250	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	250
Гуляш	110	Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в томатном соусе	100/(110)
Рис отварной с маслом	180	Рис отварной с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	50/20
Компот из сухофруктов	200	Сок фруктовый (персиковый)	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Яйцо отварное	50	Фрукт в ассортименте (груша)	150
Сыр порциями	15	Суп картофельный с мясом	250
Суп куриный с вермишелью	250	Гуляш	110
Зразы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100	Макароны отварные с маслом	180
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с луком и зеленью	180	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35
Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200
Сок фруктовый (ананасовый)	200		
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Маринад из моркови	100	Кукуруза консервированная	100
Борщ с мясом и сметаной	250	Рассольник с мясом и сметаной	250
Биточек из птицы / Филе птицы тушеное в сливочном соусе	100/(110)	Котлета мясная / Бефстроганов	100/(110)
Макароны отварные с маслом	180	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	50/20
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-брусника)	200