

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 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 | 50 | Фрукт в ассортименте (груша) | 150 |
| Сыр порциями | 15 | Суп куриный с вермишелью | 250 |
| Суп рыбный с крупой (сайра) | 250 | Запеканка из печени со сливочным соусом / Печень тушеная со сметаной | 110 / (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 | 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 витаминизированный (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 / Бефстроганов | 100/(110) | 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 | |
| Кукуруза консервированная | 100 | Капуста квашеная | 100 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | Суп-пюре из овощей с гренками / Суп из овощей с гренками | 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 | 50 | Яйцо отварное | 50 |
| Сыр порциями | 15 | Сыр порциями | 15 |
| Суп куриный с вермишелью | 250 | Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной | 250 |
| Рыба запеченная с сыром | 100 | Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100/(110) |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с луком и зеленью | 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 / Мясо тушеное | 100/(110) | 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 | |
| Маринад из моркови | 100 | Свекла тушеная с яблоками | 100 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | Рассольник с мясом и сметаной | 250 |
| Сарделька отварная | 100 | 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 | 30/20 |
| Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный) | 200 | Компот из кураги | 200 |