

СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



А.С. Коряков

**Примерное
20 - дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: 7-11 лет
Сезон: осень**

*Разработано по приказу Министерства образования и науки Кузбасса
Согласовано: Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу Е.И.Окс.*

*Разработано:
Главный технолог МАУ "Школьное питание"
С.Ю. Хохлова*

*Откорректировано:
И.о.начальника отдела технологов "МБУ "Комбинат питания"
Ю.П. Фастова*

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь - октябрь 2021г.**



I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выхо д, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выхо д, гр.
Морская капуста	60	Яйцо отварное	40
Суп овощной с гренками	200/10	Сыр порциями	15
Филе птицы запеченное с овощами	90	Суп картофельный с мясом	200/10
Булгур отварной с маслом	150	Плов с курицей	250
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Сок фруктовый	200	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Маринад из моркови «Чудесный»	60	Икра свекольная	60
Суп картофельный с мясом	200/10	Щи с мясом и сметаной	200/10/10
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква) / Мясо тушеное	90	Курица запеченная	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина)	200
СРЕДА		СРЕДА	
Помидоры свежие	60	Огурцы свежие	60
Уха с рыбой	200	Рассольник с мясом и сметаной	200/10/10
Гуляш	50/50	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе/Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	90
Рис отварной с маслом	150	Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Огурцы порционные	60	Маринад из моркови	60
Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	Свекольник с мясом и сметаной	200/10/10
Бефстроганов (говядины)	50/50	Рыба, запеченная с помидором и сыром (минтай)	90
Спагетти отварные с маслом	150	Рис отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (яблоко- смородина)	200	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Икра свекольная	60	Помидоры порционные	60
Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200
Рыба, запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	Мясо тушеное	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25
Компот из сухофруктов	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200
III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выхо д, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выхо д, гр.
Яйцо отварное	40	Кукуруза консервированная	60
Суп картофельный с фасолью, с мясом	200/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками/ Суп картофельный с мясом	200/20 200/10
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	Филе птицы запеченное с помидорами	90
Спагетти отварные с маслом	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника- алыча)	200	Компот из свежих яблок «Солнечный»	200
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Сыр порциями	10	Икра свекольная	60
Суп картофельный с горохом, с мясом	200/10	Рассольник с мясом и сметаной	200/10/10
Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	90	Котлета мясная с сыром / Мясо тушеное	90
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Сок фруктовый	200	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200

СРЕДА		СРЕДА	
Помидоры порционные	60	Помидоры порционные	60
Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	Суп куриный с рисом	200
Зраза мясная ленивая (свинина, курица) / Гуляш	90 50/50	Жаркое с мясом	250
Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	Сок фруктовый	200
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200		
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Огурцы порционные	60	Маринад из моркови «Чудесный»	60
Суп рыбный с крупой	200	Суп картофельный с фасолью, с мясом	200/10
Курица запеченная с сыром	95	Зраза рыбная ленивая / Рыба запеченная с сыром (минтай)	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Рис отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25
Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	Компот из чернослива и сухофруктов	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Икра свекольная	60	Огурцы порционные	60
Щи с мясом и сметаной	200/10/10	Суп из тыквы с гренками	200/10
Мясо тушеное	90	Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в томатном соусе	90
Макароны отварные с маслом	150	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25
Кисель витаминизированный плодово-ягодный (черносмородиновый)	200	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200