

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ
"Шестаровская ШКОЛ"



Иванова Е.И.

(Ф.И.О.)

«18» декабря 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

[Signature]

А.Ю. Панькова

«14» декабря 2020 г.

**Примерное
24-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: зимний
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
[Signature] С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Декабрь 2020г.

разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

**ПРИМЕРНОЕ 24-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
Пагетти 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
Щи рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	Запеканка из печени со сливочным соусом / Печень тушеная со сметаной	90
Котлетки мясные / 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
Щица 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
Щи с мясом и сметаной	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Котлета – 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 гречками / Суп из овощей с гречками	200/10
Щица запеченная в омлете	90	Мясо тушеное в сметане	90
Щи отварной с овощами	150	Макаронные отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	40/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	Компот из кураги	200
СУББОТА		СУББОТА	
Фрукт в ассортименте (мандарин)	150	Икра свекольная	60
Суп овощной с мясом и сметаной	200	Суп картофельный с фасолью	200
Мясо тушеное	90	Биточек из рыбы / Рыба тушеная с овощами	90/(150)
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	Каша пшеничная вязкая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот из шиповника	200	Компот фруктово-ягодный (вишня)	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
Щица 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
Компот 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
Щи отварной с маслом	150	Макаронные 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
Щи 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
Макаронные 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
СУББОТА		СУББОТА	
Фрукт в ассортименте (груша)	150	Маринад из моркови	60
Суп из овощей с пшеном и мясом	200	Борщ с фасолью с мясом и сметаной	200
Бефстроганов	90	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90
Картофель отварной с маслом и зеленью	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 (черная смородина)	200	Компот из кураги	200

