


СОГЛАСОВАНО:



Грабцова М. Д.
(Ф.И.О.)

«15» _____ 2020 г.

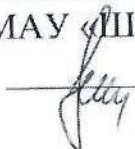
УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю.Панькова
«14» декабря 2020 г.

**Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____
С.Ю.Хохлова

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь – февраль**

Разработано в
Министерстве 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
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	Фрукт в ассортименте (груша)	150
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	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 (черноплодная рябина)	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Маринад из моркови	100	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150
Борщ с мясом и сметаной	250	Рассольник с мясом и сметаной	250
Людя – 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, морковь, 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	
Кукуруза консервированная	100	Капуста квашеная	100
Суп картофельный с мясом	250	Суп-пюре из овощей с гречками / Суп 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	50/20	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
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	30 20
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-брусника)	200