

Согласовано
директор МБОУ «СШ № 19»



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу



Е.И. Окс

«18» октября 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

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

Разработано:

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

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

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 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
Сосиска отварная	100	Плов с курицей	230
Спагетти 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 с зеленым горошком	25/25/10	Фрукт в ассортименте (груша)	150
Суп рыбный с крупой (сайра)	200	Суп куриный с вермишелью	200
Биточек мясной	80	Запеканка из печени со сливочным соусом	90
Картофельное пюре с маслом	150	Картофельное пюре с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200
СРЕДА		СРЕДА	
Салат из свеклы с яблоками	60	Горошек консервированный	60
Суп гороховый с мясом	200	Уха с рыбой	200
Курица запеченная с сыром	85	Чахохбили	90
Рагу овощное вариант №1 (пв. капуста, фасоль, морковь, горошек)	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20
Кисель плодово – ягодный витам. (черносмородиновый)	200	Компот фруктово-ягодный (кизил)	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Маринад из моркови	60	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150
Борщ с мясом и сметаной	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	80	Сарделька	100
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-брусника)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Салат из капусты с морковью	60	Салат из капусты с яблоком и кукурузой	60
Суп картофельный с мясом	200	Суп-пюре из овощей с гречками	200/10
Рыба запеченная в омлете	80	Мясо тушеное в сметане	80
Рис отварной с овощами	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	40/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	Компот из кураги	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	80	Филе птицы запеченное в розовом соусе	80
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
Курица запеченная	80	Бигос с мясом	230
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
Отвар из шиповника	200		
СРЕДА		СРЕДА	
Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10	Салат из моркови с сыром	60
Суп куриный с вермишелью	200	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200
Рыба запеченная с сыром	80	Котлета из птицы	80
Картофельное пюре с маслом	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	80	Гуляш	80
Рис отварной с маслом	150	Макароны 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	
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	Сельдь с луком и маслом	60
Борщ с мясом и сметаной	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Сарделька отварная	100	Котлета мясная	80
Макароны отварные с маслом	150	Картофельное пюре с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	Компот из кураги	200