

*Согласовано*

*Директор МБОУ СШ № 19  
С. Ф. Жогарасва*

СОГЛАСОВАНО:

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

Е. И. Окс

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

А. Ю. Панькова

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

Разработано:

главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кузбасса  
Август 2020 г.

С. Ю. Хохлова



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь - октябрь 2020 г.**



Разработано по заказу  
Министерства образования  
и науки Кемеровской  
области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Салат Аксиома (огурцы, зелень, масло)	60	Салат Пятерочка (помидоры, зелень, масло)	60
Щи с мясом и сметаной	200	Суп из овощей с пшеном с мясом	200
Сосиска отварная	100	Плов с курицей	250
Рис с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200
Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200		
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Салат из моркови с яблоками	60	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60
Суп гороховый с мясом	200	Суп куриный с вермишелью	200
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук)	80	Печень тушеная в сметанном соусе	80/30
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Картофельное пюре с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (яблочно-облепиховый)	200	Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200
СРЕДА		СРЕДА	
Салат Незабудка (капуста, морковь, масло)	60	Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10
Борщ с мясом и сметаной	200	Суп картофельный с фасолью	200
Гуляш (свинина)	80/30	Курица запеченная	80
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	Компот фруктово-ягодный (кизил)	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Винегрет	60	Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60
Суп рыбный с крупой (сайра)	200	Свекольник с мясом и сметаной	200
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь)	80	Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь)	80
Спагетти отварные с маслом	150	Рис с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Сок фруктовый (зеленое яблоко)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (клюквенный)	200
ПЯТНИЦА			
Икра свекольная	60	Салат Просто песня (капуста, морковь, горошек, масло)	60
Суп куриный с рисом	200	Суп – шоре из овощей с гренками	200/10
Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	100	Мясо тушеное (свинина)	80/30
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот из сухофруктов	200	Компот из кураги	200
III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Огурцы порционные	60	Салат Чемпионский (огурцы, помидоры, зелень, масло)	60
Суп картофельный с мясом	200	Солянка овощная	200
Сарделька отварная	100	Филе птицы запеченное с помидорами	80
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-альфа)	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жизимолость)	200
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Яйцо отварное с зеленым горошком	25/25/10	Салат Солнечный (морковь, сыр, чеснок, масло)	60
Борщ с мясом и сметаной	200	Суп куриный с рисом и томатом	200
Курица запеченная с сыром	85	Жаркое с мясом (свинина)	250
Рис с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Сок фруктовый (персиковый)	200
Отвар из шиповника	200		
СРЕДА		СРЕДА	
Салат Помидорка (помидоры, сыр, чеснок, масло)	60	Салат Витаминка (картофель, морковь, огурцы соленые, горошек, масло)	60
Суп гороховый с мясом	200	Суп – шоре из тыквы с гренками	200/10
Рыба тушеная с овощами (минтай)	80/30	Котлета из птицы Ряба	80
Картофельное пюре с маслом	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	Компот из чернослива и сухофруктов	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Маринад из моркови	60	Салат Ромашка (капуста, кукуруза, огурцы, масло)	60
Уха с рыбой (горбуша)	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица)	80	Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный)	80
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Рис с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Салат Школьный (капуста, свекла, чеснок, масло)	60	Салат Мозаика (огурцы, помидоры, кукуруза, масло)	60
Суп куриный с вермишелью	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Мясо тушеное с картофелем (свинина)	250	Биточек мясной Пионерский (говядина, курица)	80
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Картофельное пюре с маслом	150
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
		Компот фруктово-ягодный (черношлудная рябина)	200