



Утверждаю:

«23» октября 2020 г.

Директор школы:

Л.В. Дроздова

**20-дневное меню завтраков  
для обучающихся 1-4 классов  
Сезон: зимний (ноябрь- февраль)  
на 2020-2021 уч.год**

Калинкино

2020

Разработано по заказу  
Министерства образования  
и науки Кемеровской  
области - Кузбасса

**ПРИМЕРНОЕ 20-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        |
| Сосиска отварная  | 100        | Плов с курицей   | 230        |
| Спагетти отварные с маслом                                      | 150        | Хлеб пшеничный/ржаной  | 40/25      |
| 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        |
| Суп рыбный с крупой (сайра)                                     | 200        | Запеканка из печени со сливочным соусом / Печень тушеная со сметаной               | 90 / (90)  |
| Биточек мясной / Гуляш  | 80         | Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный                                  | 150        |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зеленью   | 150        | Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/25      |
| 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        |
| Курица запеченная с сыром                                       | 85         | Чахохбили  | 90         |
| Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек) | 150        | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | 150        |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/20      | Хлеб пшеничный/ржаной  | 40/20      |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный (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 / Бефстроганов         | 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  |            |
| Кукуруза консервированная                                       | 60         | Капуста квашеная   | 60         |
| Суп картофельный с мясом  | 200        | Суп-пюре из овощей с гренками / Суп из овощей с гренками                           | 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  | 60/20      |
| 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   | 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   | 80         | Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в томатном соусе                             | 80         |
| 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                                   | 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  |            |
| Маринад из моркови  | 60         | Свекла тушеная с яблоками  | 60         |
| Борщ с мясом и сметаной   | 200        | Рассольник с мясом и сметаной  | 200        |
| Сарделька отварная  | 100        | Котлета мясная / Бефстроганов  | 80         |
| Макароны отварные с маслом                                      | 150        | Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью                 | 150        |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/20      | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20      |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный (клюквенный)          | 200        | Компот из кураги   | 200        |