

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

**Сентябрь - октябрь 2021г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | | **II НЕДЕЛЯ** | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Морская капуста | 100 | Яйцо отварное | 40 |
| Суп овощной с гренками | 250/12 | Сыр порциями | 15 |
| Филе птицы запеченное с овощами | 100 | Суп картофельный с мясом | 250/10 |
| Булгур отварной с маслом | 180 | Плов с курицей | 280 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | Хлеб пшеничный / ржаной | 45/25 |
| Сок фруктовый | 200 | Компот фруктово - ягодный | 200 |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Маринад из моркови «Чудксный» | 100 | Икра свекольная | 100 |
| Суп картофельный с мясом | 250/10 | Щи с мясом и сметаной | 250/10/10 |
| Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква) / Мясо тушеное | 100 | Курица запеченная | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/25 |
|
| Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый) | 200 | Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина) | 200 |
|  |  |  |  |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Помидоры свежие | 100 | Огурцы свежие | 60 |
| Уха с рыбой | 250 |  |  |
| Гуляш | 75/75 | Рассольник с мясом и сметаной | 250/10/10 |
| Рис отварной с маслом | 180 | Печень говяжья тушеная в сметанном соусе/Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом | 100 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | Картофельное пюре с маслом / | 180/180 |
| Картофель отварной с маслом |
| Компот фруктово-ягодный (вишня) | 200 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/50 |
|  |  | Компот фруктово-ягодный (смородина-слива) | 200 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Огурцы порционные | 100 | Маринад из моркови | 100 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250/10/10 | Свекольник с мясом и сметаной | 250/10/10 |
| Бефстроганов из говядины | 75/75 | Рыба, запеченная с помидором и сыром (минтай) | 100 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | Рис отварной с маслом | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 |
|
| Компот фруктово-ягодный (яблоко- смородина) | 200 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Икра свекольная | 100 | Помидоры порционные | 100 |
| Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем | 250 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 250 |
| Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай) | 100 | Мясо тушеное | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | Макароны отварные с маслом | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 |
|
| Компот из сухофруктов | 200 | Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина) | 200 |
|  |  |  |  |
| **III НЕДЕЛЯ** | | **IV НЕДЕЛЯ** | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Яйцо отварное | 40 | Кукуруза консервированная | 100 |
| Суп картофельный с фасолью, с мясом | 250/10 | Суп картофельный с мясными фрикадельками/  Суп картофельный с мясом | 250/25  250/10 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | Филе птицы запеченное с помидорами | 100 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 |
|
| Компот фруктово-ягодный (клубника) | 200 | Компот из свежих яблок «Солнечный» | 200 |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Сыр порциями | 10 | Икра свекольная | 100 |
| Суп картофельный с горохом с мясом | 250/10 | Рассольник с мясом и сметаной | 250/10/10 |
| Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай) | 100 | Котлета мясная с сыром / Мясо тушеное | 100 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью. | 180 | Макароны отварные с маслом | 180 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 |
| Сок фруктовый | 200 | Компот фруктово-ягодный (красная смородина) | 200 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Помидоры порционные | 100 | Помидоры порционные | 100 |
|  |  | Суп куриный с рисом | 250 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250/10/10 | Жаркое с мясом | 280 |
| Зраза мясная ленивая (свинина, курица)/ Гуляш | 100  75/75 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 |
| Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная) | 100/80 | Сок фруктовый | 200 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 |  |  |
| Напиток яблочно-клубничный с лимоном | 200 |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Огурцы порционные | 100 | Маринад из моркови «Чудесный» | 100 |
| Суп рыбный с крупой | 250 | Суп картофельный с фасолью, с мясом | 250/10 |
| Курица запеченная с сыром | 105 | Зраза рыбная ленивая//Рыба запеченная с сыром (минтай) | 100/100 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | Рис отварной с маслом | 180 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 |
| Компот фруктово-ягодный (смородина) | 200 | Компот из чернослива и сухофруктов | 200 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Икра свекольная | 100 | Огурцы порционные | 100 |
| Щи с мясом и сметаной | 250/10/10 | Суп из тыквы с гренками | 250/12 |
| Мясо тушеное | 100 | Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная) | 100/80 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/25 |
| Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый) | 200 | Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина) | 200 |