

**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.
Помидоры порционные	100	Огурцы порционные	100
Суп овощной с гречками	250/12	Суп картофельный с мясом	250/10
Филе птицы запеченное с овощами	100	Плов с курицей	280
Булгур отварной с маслом	180	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200
Сок фруктовый	200		
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Маринад из моркови «Чудкский»	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	
Морская капуста	100	Яйцо отварное	40
Уха с рыбой	250	Сыр порциями	20
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 / Картофель отварной с маслом	180/180
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
Картофель отварной с маслом и зеленью	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.
Огурцы порционные	100	Помидоры порционные	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	
Помидоры порционные	100	Кукуруза консервированная	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
<b>СРЕДА</b>		<b>СРЕДА</b>	
Яйцо отварное	40	Икра свекольная	100
Сыр порциями	10	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-клубничным с лимоном	200		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>ЧЕТВЕРГ</b>	
Огурцы порционные	100	Маринад из моркови	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
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>ПЯТНИЦА</b>	
Икра свекольная	100	Огурцы порционные	100
Щи с мясом и сметаной	250/10/10	Суп из тыквы с гречками	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