



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора  
МБУ "Комбинат питания"

С.А. Анисимова

**Примерное  
20 - дневное меню обедов  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: 7-11 лет  
Сезон: зима  
Вариант №2**

*Разработано по приказу Министерства образования и науки Кузбасса  
Согласовано: Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу Е.И.Окс.*

*Разработано:  
Главный технолог МАУ "Школьное питание"  
С.Ю. Хохлова*

*Откорректировано:  
Начальник отдела технологов "МБУ "Комбинат питания"  
В.И. Хромова*

**ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
Ноябрь – февраль 2020г – 2021г  
г.Новокузнецк**

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Фрукт в ассортименте	150	Маринад из моркови «Чудесный»	60
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10
Сосиска отварная	100	Плов с курицей (филе окорочков)	75/150
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	40	Фрукт в ассортименте	150
Сыр порциями	10	Суп куриный с вермишелью (окорочка куриные)	200
Суп рыбный с крупой (сайра)	200	Запеканка из пшена со сливочным соусом /Печень по-строгановски	90 / (80/50)
Биточек мясной «Пионерский»/Гуляш «Смоляной бочек»	80/(75/75)	Картофельное пюре с маслом /Картофель запеченный	150/150
Рагу овощное вариант №1 (ив. капуста, фасоль, морковь, горошек)	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Кисель витаминизированный	200
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200		
СРЕДА		СРЕДА	
Салат из свеклы с яблоками	60	Горошек консервированный	60
Суп гороховый с мясом (говядина)	200/10	Уха с рыбой (горбуша)	200
Курица запеченная с сыром (окорочка куриные)	85	Чахохбили	90
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150/150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20
Кисель витаминизированный	200	Компот фруктово-ягодный (кизил)	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Маринад из моркови «Чудесный»	60	Фрукт в ассортименте	150
Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	Рассольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/Бефстроганов «Последняя четверть»	80/(75/75)	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	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Кукуруза консервированная	60	Капуста квашеная	60
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	Суп из овощей с гречками, мясом и сметаной/Суп-пюре из овощей с гречками	200/10/10/10 (200/10)
Рыба запеченная в омлете «Директорская» (минтай)	80	Мясо тушеное в сметане (говядина)	80
Рис отварной с овощами «Смак»	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 (говядина)	200/10	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/10
Филе птицы тушеное с овощами (филе кур)	80	Филе птицы запеченное в розовом соусе (филе кур)	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	200
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Икра свекольная	60	Фрукт в ассортименте	150
Суп гороховый с мясом (говядина)	200/10	Суп куриный с рисом и томатом	200
Курица запеченная «Журочка Ряба»	80	Бигос с мясом (говядина)	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	40	Яйцо отварное	40
Сыр порциями	10	Сыр порциями	10
Суп куриный с вермишелью (окорочка куриные)	200	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной (говядина)	200
Рыба запеченная с сыром (минтай)	80	Котлета из птицы «Пеструшка»/Филе птицы тушеное в томатном соусе	80/90
Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с луком и зеленью	150/150	Рис отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Фрукт в ассортименте	150	Фрукт в ассортименте	150
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10
Котлета мясная «Деликатесная»/Мясо тушеное (свинина)	80/(80)	Гуляш «Смоляной бочек»	75/75
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 «Чудесный»	60	Салат из свеклы с яблоком	60
Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	Рассольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10
Сарделька отварная	100	Котлета мясная «Деликатесная»/Бефстроганов «Последняя четверть»	80/(75/75)
Макароны отварные с маслом	150	Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью	150/150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Кисель витаминизированный	200	Компот из кураги	200