

Согласовано:
 И.В. директор МОУ
 и районной администрации
 Школа №10
 г. Дзержинск
 Е.Б.

ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
 Сентябрь – октябрь 2020 г



I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Филе птицы запеченное с помидорами	80	Сосиска отварная	100
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Макароны отварные с маслом	150
Сыр порциями	20	Конфитюр	20
Масло сливочное порциями	20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200		
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Омлет с помидорами	150	Омлет натуральный	150
Масло сливочное порциями	20	Фрукты в ассортименте	150
Фрукты в ассортименте	150	Сыр порциями	20
Батон пшеничный/ржаной		Масло сливочное порциями	20
Чай с лимоном и мятой	30/20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
	200	Какао с молоком	200
СРЕДА		СРЕДА	
Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом	200/5	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	150/30
Фрукты в ассортименте	100	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
Сыр порциями	20	Фрукты в ассортименте	150
Масло сливочное порциями	20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Чай с сахаром и лимоном	200
Чай с молоком	200		
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	Каша пшеничная молочная с сушеной клюквой и маслом	200/5
Фрукты в ассортименте	150	Фрукты в ассортименте	100
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром и лимоном	200	Масло сливочное порциями	20
		Чай с сахаром	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Помидоры порционные	60	Огурцы порционные	60
Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина, курица) / Гуляш (свинина)	80 (80/30)	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	80
Рис отварной с маслом	150	Пюре картофельное с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из кураги	200	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200

III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Филе птицы тушеное в томатном соусе	80/30	Сарделька отварная	100
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Спагетти отварные с маслом	150
Сыр порциями	20	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
Масло сливочное порциями	20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Чай с вишней	200
Чай с сахаром	200		
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Омлет с сыром	150	Омлет с колбасными изделиями	150
Фрукты в ассортименте	150	Масло сливочное порциями	20
Масло сливочное порциями	20	Фрукты в ассортименте	150
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200
СРЕДА		СРЕДА	
Сырники из творога с ягодным соусом	150/20	Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой	150
Фрукты в ассортименте	100	Фрукты в ассортименте	100
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром и лимоном	200	Чай с лимоном и мятой	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Суп молочный с вермишелью	200	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5
Конфитюр	20	Фрукты в ассортименте	150
Сыр порциями	20	Масло сливочное порциями	20
Масло сливочное порциями	20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Какао с молоком	200
Горячий шоколад	200		
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Помидоры порционные	60	Огурцы порционные	60
Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина)	80 (80/30)	Сыр порциями	20
Рис отварной с маслом	150	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	80/30
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Картофель запеченный	150
Сок фруктовый (яблочный)	200	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
		Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200

Составитель:
И.О. Дурдина
школы № 2 г. Березово
Тель: 36-55-11-11
Много-направленного
направления. Илья Филиппов Е.П.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь - октябрь 2020 г.



I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Огурцы порционные	60	Помидоры порционные	60
Шницель 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	
Маринад из моркови	60	Икра свекольная	60
Суп гороховый с мясом	200	Суп куриный с вермишелью	200
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук) / Мясо тушеное (свинина)	80 (80/30)	Печень тушеная в сметанном соусе	80/30
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный	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	
Яйцо отварное	50	Яйцо отварное	50
Сыр порциями	20	Сыр порциями	20
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	
Суп рыбный с крупой (сайра)	200	Огурцы порционные	60
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь) / Бефстроганов (свинина)	80 (80/30)	Свекольник с мясом и сметаной	200
Спагетти отварные с маслом	150	Биточек из рыбы Брыз (минтай, лук, морковь) / Рыба тушеная с овощами (минтай)	80 (80/30)
Фрукты в ассортименте	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		ПЯТНИЦА	
Икра свекольная	60	Суп – пюре из овощей с гречками / Суп овощной с гречками	200/10
Суп куриный с рисом	200	Мясо тушеное (свинина)	80/30
Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	100	Макароны отварные с маслом	150
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	Фрукты в ассортименте	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.
Помидоры порционные	60	Огурцы порционные	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-алыча)	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жизинка)	200
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Огурцы порционные	60	Маринад из моркови	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	
Яйцо отварное	50	Яйцо отварное	50
Сыр порциями	20	Сыр порциями	20
Суп гороховый с мясом	200	Суп – пюре из тыквы с гречками / Суп из тыквы с гречками	200/10
Рыба тушеная с овощами (минтай)	80/30	Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная	80 (80)
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	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	Икра свекольная	60
Уха с рыбой (горбуша)	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками / Суп картофельный с мясом	200
Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина)	80 (80/30)	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	
Суп куриный с вермишелью	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Мясо тушеное с картофелем (свинина)	250	Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина)	80 (80/30)
Фрукты в ассортименте	100	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Фрукты в ассортименте	100
Кисель плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
		Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200