

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Мальцевская ООШ»

Н.В. Головина

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 |
| Щи 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 из сухофруктов | 200 |
| Компот из яблок | 200 | | |
| ВТОРНИК | | ВТОРНИК | |
| Маринад из моркови | 60 | Икра свекольная | 60 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | Суп куриный с вермишелью | 200 |
| Мясо тушеное (свинина) | (80/30) | Печень тушеная в сметанном соусе | 80/30 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | Картофельное пюре с маслом | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 |
| Кисель плодово – ягодный витаминизированный | 200 | Компот из кураги | 200 |
| СРЕДА | | СРЕДА | |
| Яйцо отварное, сыр | 20 | 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 сухофрукты | 200 | Компот из сухофруктов | 200 |
| ЧЕТВЕРГ | | ЧЕТВЕРГ | |
| Суп рыбный с крупой (сайра) | 200 | Огурцы порционные | 60 |
| Бефстроганов | (80/30) | Свекольник с мясом и сметаной | 200 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | Рыба тушеная со овощами (минтай) | (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 | Сок персиковый | 200 |
| ПЯТНИЦА | | ПЯТНИЦА | |
| Икра свекольная | 60 | 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 пюре | 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 из чернослива | 200 | Компот из яблок | 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 из тыквы с гречками | 200/10 |
| Рыба тушеная с овощами (минтай) | 80/30 | Котлета из птицы Рыба | 80 |
| Картофельное пюре с маслом | 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 мясом | 200 |
| Гуляш (свинина) | (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 из кураги | 200 | Компот из кураги | 200 |
| ПЯТНИЦА | | ПЯТНИЦА | |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | Рассольник с мясом и сметаной | 200 |
| Мясо тушеное с картофелем (свинина) | 250 | Бефстроганов (свинина) | (80/30) |
| Фрукты в ассортименте | 100 | Картофельное пюре с маслом | 150 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | Фрукт (яблоко) | 100 |
| Кисель плодово – ягодный витаминизированный | 200 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 |
| | | Компот из сухофруктов | 200 |