



ОБЕД «Школьника»
Перемены с 12:00 до 17:00
Для учащихся 1-4 классов
Ноябрь 2020 г – февраль 2021г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,44,45,51,52,54,62,65,69,71,78,84,85,93,94,96,99

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Фрукт в ассортименте	150	Маринад из моркови	60
Щи с мясом и сметаной	200	Свекольник с мясом и сметаной	200
Запеканка из печени с красным соусом	90	Плов с курицей	240
Спагетти отварные с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Компот фруктово-ягодный	200
Компот из сухофруктов	200		
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Яйцо отварное с зеленым горошком	25/25/10	Фрукт в ассортименте	150
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	Суп куриный с вермишелью	200
Биточек мясной	90	Запеканка из печени со сливочным соусом	90
Картофельное пюре с маслом	150	Картофельное пюре с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный	200	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200
СРЕДА		СРЕДА	
Салат из свеклы с яблоками	60	Горошек консервированный	60
Суп гороховый с мясом	200	Уха с рыбой	200
Курица запеченная с сыром	95	Чахохбили	90
Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек)	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20
Кисель плодово – ягодный витам.	200	Компот фруктово-ягодный	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Маринад из моркови	60	Фрукт в ассортименте	150
Борщ с мясом и сметаной	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	Котлета мясная	90
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	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Салат из капусты с морковью	60	Салат из капусты с яблоком и кукурузой	60
Суп картофельный с мясом	200	Суп-пюре из овощей с гречками	200/10
Рыба запеченная в омлете	90	Мясо тушеное в сметане	90
Рис отварной с овощами	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	40/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный	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	200	Суп овощной с мясом и сметаной	200
Филе птицы тушеное с овощами	90	Филе птицы запеченное в розовом соусе	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	60/25
Компот фруктово-ягодный	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Икра свекольная	60	Фрукт в ассортименте	150
Суп гороховый с мясом	200	Суп куриный с рисом и томатом	200
Курица запеченная	90	Бигос с мясом	240
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 с кукурузой	25/25/10	Салат из моркови с сыром	60
Суп куриный с вермишелью	200	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200
Рыба запеченная с сыром	90	Котлета из птицы	90
Картофельное пюре с маслом	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	200	Суп картофельный с мясом	200
Котлета мясная	90	Гуляш	90
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	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	Сельдь с луком и маслом	60
Борщ с мясом и сметаной	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Биточек из птицы	90	Котлета мясная	90
Макароны отварные с маслом	150	Картофельное пюре с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	Компот фруктово-ягодный	200