

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ № 31"

 Кедя Е.А.

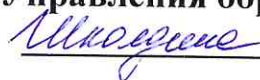
«19» октября 2023г.



Цибина Н.П.

«23» октября 2023г.

**Примерное
20-дневное меню завтраков и обедов
для обучающихся 5- 11х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний**

Разработано:
Инженер-технолог
Управления образования АОГО
 М.А. Школдина

г. Осинники

ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ нояб-февр 2023

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5
Блинчики с карамельным соусом (2шт)	80/20	Сыр порциями	15
Батон пшеничный	20/20	Батон пшеничный	40
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Фруктовый десерт	100	Фруктовый десерт	100
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Запеканка из птицы с цветной капустой	90	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150
Каша гречневая вязкая с маслом	150	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90
Сыр слив. инд упак	17	Каша гречневая вязкая с маслом	150
Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20
Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200
СРЕДА		СРЕДА	
Икра кабачковая	60	Сыр слив. инд упак	17
Котлета мясная "Домашняя"	90	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук,	90
Картофельное пюре с маслом	150	Хлеб пшеничный /ржаной	35/20
Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	Компот из сухофруктов	200
Компот из сухофруктов	200	Картофель запеч.с зеленью	150
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Пудинг из творога с яблоком со сгущ.молоком	150	Фрукты в ассортименте (мандарин)	200
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	Омлет натуральный	150
Батон пшеничный	35	Батон пшеничный	30
Чай с сахаром и лимоном	200	Какао с молоком	200
		Масло сливочное порциями	15
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	Биточек мясной "Пионерский"	90
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	Рис отварной с маслом	150
Спагетти отварные с маслом	150	Маринад из моркови	60
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной	25/20
Отвар из шиповника	200	Сок фруктовый	200
III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	200/5	Каша овсяная молочная с маслом	200/5
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	Оладьи с джемом (2шт)	50/10
Сыр порциями	15	Батон пшеничный	20
Батон пшеничный	45	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200	Молочный десерт	200
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Икра кабачковая	60	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150
Мясо тушеное	90	Котлета мясная "Домашняя"	90
Картофель запечен	150	Рис отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200
СРЕДА		СРЕДА	
Фрукты в ассортименте (груша)	150	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100
Запеканка из творога Зебра со сгущ.молоком	150	Запеканка из творожная с ягодным соусом	150
Батон пшеничный	20	Батон пшеничный	35
Горячий шоколад	200	Чай с сахаром и лимоном	200
		Сыр слив. инд упак	17
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Сыр порциями	15	Сыр порциями	15
Филе птицы туш в кисло сладком соусе	90	Запеканка из рыбы	90
Макаронотварные с маслом	150	Картофель запеченный	150
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30
Компот из сухофруктов	200	Компот из кураги	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150
Омлет с сыром	150	Омлет натуральный	15
Горячий бутерброд на батоне(помидор, сыр)	60	Батон пшеничный	35
Отвар шиповника	200	Десерт фруктовый	100
		Сок фруктовый	200

ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ обедов ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ нояб-февр 2023

I НЕДЕЛЯ		цена	II НЕДЕЛЯ		цена
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход.	71,68	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход. гр.	74,89
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	10,50	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	10,50
Щи с мясом и сметаной	200	12,75	Суп куриный с яичной лапшой	200	12,06
Плов с мясом и куркумой	250	43,45	Гуляш (говядина)	90	30,27
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,35	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,93
Компот из сухофруктов	200	2,63	Компот из смеси фруктов и ягод	200	7,54
			Булгур отварной с маслом	150	11,59
ВТОРНИК		75,48	ВТОРНИК		55,36
Маринад из моркови	60	4,16	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	13,00
Сыр рыбный с крупой (консервы)	200	8,12	Щи вегетарианские со сметаной	200	5,52
Котлета из птицы "Ряба"	90	42,87	Печень "По-строгановски"	90	22,87
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	8,68	Макароны отварные с маслом	150	6,60
Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	4,11	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	4,11
Компот из смеси фруктов и ягод	200	7,54	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	3,26
СРЕДА		75,16	СРЕДА		66,71
Горошек консервированный	60	8,81	Горошек консервированный	60	8,81
Свекольник с мясом и сметаной	200	15,54	Свекольник с мясом и сметаной	200	15,54
Филе птицы туш в кисло-сладком соусе	90	39,97	Жаркое с мясом	240	28,74
Спагетти отварные с маслом	150	6,99	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	3,82
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,93	Сок фруктовый	200	9,80
Чай с сахаром	200	0,92			
ЧЕТВЕРГ		82,32	ЧЕТВЕРГ		84,73
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	13,00	Икра кабачковая	60	11,17
Суп овощной с мясом и сметаной	200	12,39	Суп гороховый с мясом	200	9,41
Котлета мясная "Лукоморье"	90	37,82	Биточек из птицы золотистый	90	52,21
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,96	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,35	Компот из сухофруктов	200	2,63
Сок фруктовый	200	9,80	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,96
ПЯТНИЦА		64,85	ПЯТНИЦА		67,62
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	10,50	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	10,50
Суп картофельный с мясом	200	9,94	Борщ с мясом и сметаной	200	15,43
Рыба тушеная с овощами	90	24,64	Запеканка из рыбы	90	21,41
Рис отварной с маслом	150	9,48	Картофельное пюре с маслом	150	12,90
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	5,29	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	6,46
Напиток плодово-ягодный витаминный	200	5,00	Чай с сахаром	200	0,92
		369,49			349,31
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход.	83,85	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход. гр.	81,36
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	10,50
Суп картофельный с фасолью	200	10,22	Суп овощной с мясом и сметаной	200	12,39
Плов с курицей	250	68,65	Филе птицы тушеное с овощами	90	44,87
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,35	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	6,25
Компот из сухофруктов	200	2,63	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,35
			Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	5,00
ВТОРНИК		89,85	ВТОРНИК		75,18
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		Икра овощная (кабачковая)	60	11,17
Борщ с мясом и сметаной	200	15,43	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	16,31
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	57,54	Гуляш (говядина)	90	30,27
Спагетти отварные с маслом	150	6,99	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,93
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,35	Компот из смеси фруктов и ягод	200	7,54
Компот из смеси фруктов и ягод	200	7,54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,96
СРЕДА		83,69	СРЕДА		92,42
Икра свекольная	60	4,06	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	13,00
Щи с мясом и сметаной	200	12,75	Борщ с мясом и сметаной	200	15,43
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	38,89	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	38,94
Картофельное пюре с маслом	150	12,90	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,35
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	5,29	Сок фруктовый	200	9,80
Сок фруктовый	200	9,80	Картофельное пюре с маслом	150	12,90
ЧЕТВЕРГ		64,42	ЧЕТВЕРГ		55,52
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		Икра свекольная	60	4,06
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,84	Суп овощной с цветной капустой	200	9,98
Бефстроганов	90	35,14	Мясо тушеное (говядина)	90	29,90
Рис отварной с маслом	150	9,48	Макароны отварные с маслом	150	6,60
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,93	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,35
Отваршпювника	200	6,03	Компот из сухофруктов	200	2,63
ПЯТНИЦА		83,63	ПЯТНИЦА		81,74
Маринад из моркови	60	4,16	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	10,50
Суп гороховый с мясом	200	9,41	Суп куриный с булгуром, помидорами	200	17,07
Филе птицы ароматное	90	57,44	Зрза мясная ленивая	90	41,04
Картофель запеченный	150	8,77	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	8,68
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,93	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,53
Чай с сахаром	200	0,92	Чай с сахаром	200	0,92
		405,44			386,22