



**MENU "A"  
ПРИСКУЛ**

В качестве гарнира к основному блюду мы также предлагаем:

1. Рис
2. Гречку
3. Макароны
4. Булгур
5. Хлеб
6. Вода предлагается на все сэнки и обеды

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Утренний перекус**

1. Рисовая каша с яблоками
2. Хлеб с маслом/сыром
3. Фрукт
4. Йогурт/Чай с молоком

**Обед**

1. Куриный бульон с овощами
2. Фарфалле с соусом
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Компот

**Полдник**

1. Блинчики с/без творога
2. Фрукт
3. Компот /Чай с молоком

**ВТОРНИК**

**Утренний перекус**

1. Овсяная каша с сухофруктами
2. Хлеб с маслом/сыром
3. Фрукт
4. Какао

**Обед**

1. Говяжий бульон с овощами
2. Плов
3. Греческий салат/Квашеные овощи/Сырная нарезка
4. Айсти

**Полдник**

1. Хрустящий томатно-сырный хлеб с курицей (пицца)
2. Фрукт
3. Айсти /Какао

**СРЕДА**

**Утренний перекус**

1. Каша пять злаков
2. Хлеб с маслом/сыром
3. Сырники с джемом/со сметаной
4. Фрукт
5. Йогурт/Чай с лимоном

**Обед**

1. Суп с пельменями
2. Куриные стрипсы + рис/пюре
3. Греческий салат /Квашеные овощи
4. Компот

**Полдник**

1. Запечённые пирожки с картошкой
2. Фрукт
3. Компот/Чай с лимоном

**ЧЕТВЕРГ**

**Утренний перекус**

1. Пшеничная каша, варёные яйца, нарезка из овощей/ Хлеб с маслом/сыром
2. Фрукт
3. Какао

**Обед**

1. Суп с домашней лапшой
2. Мясной пирог
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Айсти

**Полдник**

1. Творожный чизкейк
2. Фрукт
3. Айсти /Какао

**ПЯТНИЦА**

**Утренний перекус**

1. Кукурузная каша/Говяжьи сосиски в тесте / Хлеб с маслом/сыром
2. Фрукт
3. Йогурт/Чай с молоком

**Обед**

1. Сырный суп с говядиной
2. Курица карри + рис басмати
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Компот

**Полдник**

1. Вишневый пирог
2. Фрукт
3. Компот /Чай с молоком



## MENU "B"

### ПРИСКУЛ

В качестве гарнира к основному блюду мы также предлагаем:

1. Рис
2. Гречку
3. Макароны
4. Булгур
5. Хлеб
6. Вода предлагается на все сэнки и обеды

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Утренний перекус

1. Рисовая каша с яблоками/ Хлеб с маслом/сыром
2. Творожные вафли
3. Фрукт
4. Йогурт/Чай с молоком

### Обед

1. Куриный бульон с овощами
2. Макароны по-флотски
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Компот

### Полдник

1. Шарлотка с фруктами
2. Фрукт
3. Компот /Чай с молоком

## ВТОРНИК

### Утренний перекус

1. Овсяная каша с сухофруктами
2. Хлеб с маслом/сыром
3. Фрукт
4. Какао

### Обед

1. Говяжий бульон с овощами
2. Курица терриакки + рис
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Айсти

### Полдник

1. Сочинский с творогом
2. Фрукт
3. Айсти /Какао

## СРЕДА

### Утренний перекус

1. Каша пять злаков/ Хлеб с маслом/сыром
2. Самсы с курицей
3. Фрукт
4. Йогурт/Чай с лимоном

### Обед

1. Суп с фрикадельками
2. Рыба на овощной подушке + пюре
3. Греческий салат /Квашеные овощи
4. Компот

### Полдник

1. Пирог баунти
2. Фрукт
3. Компот/Чай с лимоном

## ЧЕТВЕРГ

### Утренний перекус

1. Кукурузная каша, борсоки, овощная нарезка
2. Йогурт
3. Фрукт
4. Какао

### Обед

1. Рагу
2. Котлеты + рис
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Айсти

### Полдник

1. Творожная ватрушка
2. Фрукт
3. Айсти /Какао

## ПЯТНИЦА

### Утренний перекус

1. Пшенная каша/Говяжьи сосиски в тесте /Хлеб с маслом/сыром
2. Фрукт
3. Йогурт/Чай с молоком

### Обед

1. Чечевичный крем суп
2. Лапша соба с говядиной
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Компот

### Полдник

1. Банановый пирог с семенами тыквы и подсолнуха
2. Фрукт
3. Компот /Чай с молоком



## MENU "С"

### Прискул

В качестве гарнира к основному блюду мы также предлагаем:

1. Рис
2. Гречку
3. Макароны
4. Булгур
5. Хлеб
6. Вода предлагается на все сэнки и обеды

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Завтрак

1. Рисовая каша с яблоком / Хлеб с маслом/сыром
2. Хачапури
3. Фрукт
4. Йогурт/Чай с молоком

### Обед

1. Рассольник
2. Макароны с соусом
3. Салат с фасолью /квашеные овощи
4. Компот

### Полдник

1. Блинчики с/без творога
2. Фрукт
3. Компот /Чай с молоком

## ВТОРНИК

### Завтрак

1. Овсяная каша с сухофруктами
2. Хлеб с маслом/сыром
2. Фрукт
3. Какао

### Обед

1. Говяжий бульон с овощами
2. Плов
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Айсти

### Полдник

1. Хрустящий хлеб с сыром, помидором и курицей (пицца)
2. Фрукт
3. Айсти /Какао

## СРЕДА

### Завтрак

1. Каша пять злаков / Хлеб с маслом/сыром
2. Сэндвич с курицей
3. Фрукт
4. Йогурт/Чай с лимоном

### Обед

1. Суп с пельменями
2. Бифстроганоф + гречка
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Компот

### Полдник

1. Вишневый пирог
2. Фрукт
3. Компот/Чай с лимоном

## ЧЕТВЕРГ

### Завтрак

1. Овсяная каша, нарезка из овощей / Хлеб с маслом/сыром
2. Фрукт
3. Какао

### Обед

1. Куриный бульон с фасолью
2. Говядина карри + рис басмати
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Айсти

### Полдник

1. Запеченные пирожки с картошкой
2. Йогурт
3. Фрукт
4. Айсти /Какао

## ПЯТНИЦА

### Завтрак

1. Пшенная каша/Говяжьи сосиски
2. Хлеб с маслом/сыром
3. Фрукт
4. Йогурт/Чай с молоком

### Обед

1. Борщ
2. Куриная голень + рис
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Компот

### Полдник

1. Яблочный пирог
2. Фрукт
3. Компот /Чай с молоком

# Bishkek International School

## MENU "D"

### Прискул

В качестве гарнира к основному блюду мы также предлагаем:

1. Рис
2. Гречку
3. Макароны
4. Булгур
5. Хлеб
6. Вода предлагается на все сэнки и обеды

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Завтрак

1. Овсяная каша с яблоками /Хлеб с маслом/сыром
2. Фрукт
3. Йогурт/Чай с молоком

### Обед

1. Куриный бульон с овощами
2. Фарфалле с соусом
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Компот

### Полдник

1. Пирог с сухофруктами
2. Фрукт
3. Компот /Чай с молоком

## ВТОРНИК

### Завтрак

1. Рисовая каша с сухофруктами
2. Хлеб с маслом/сыром
3. Фрукт
4. Какао

### Обед

1. Говяжий бульон с овощами
2. Курица террияки + рис
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Айсти

### Полдник

1. Малиновый пирог
2. Фрукт
3. Айсти /Какао

## СРЕДА

### Завтрак

1. Каша пять злаков / Хлеб с маслом/сыром
2. Самсы с курицей
3. Фрукт
4. Йогурт/Чай с лимоном

### Обед

1. Суп с фрикадельками
2. Чили кон карне + рис
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Компот

### Полдник

1. Творожно-смородиновый пирог
2. Фрукт
3. Компот/Чай с лимоном

## ЧЕТВЕРГ

### Завтрак

1. Рисовая каша, вареные яйца, нарезка из овощей
2. Хлеб с маслом/сыром
3. Фрукт
4. Какао

### Обед

1. Рагу
2. Суши
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Айсти

### Полдник

1. Пирог из абрикосов и персиков
2. Йогурт
3. Фрукт
4. Айсти /Какао

## ПЯТНИЦА

### Завтрак

1. Пшеничная каша/Говяжьи сосиски в тесте
2. Хлеб с маслом/сыром
3. Фрукт
4. Йогурт/Чай с молоком

### Обед

1. Суп из яиц
2. Тефтели + картофельное пюре
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Компот

### Полдник

1. Банановый пирог с семенами тыквы и подсолнуха
2. Фрукт
3. Компот/ Чай с молоком