THE INTERNATIONAL SCHOOL OF MOSCOW
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

Меню / Неделя А

Krylatskoe Up Campus

Согласованно 01/08/26
Директор
НОЧУ БСО Международная школа

_____Ежова М.С.

MONDAY

Суп	Суп из говядины “Шурпа” Овощной суп
Основное блюдо	Соус Болоньезе (из говядины)
Вегетариа	Сезонные овощи с соусом
Салат-бар	Капуста, морковь, яблоко, огурец, дайкон, сыр
Гарнир	Киноа, гречневая крупа Паста + соус Тыква с паприкой
Фрукты	Сезонные фрукты

TUESDAY

Суп	Суп гаспачо (+ гренки) Вегетарианский суп
Основное блюдо	Рыбные котлеты (со шпинатным соусом)
Вегетариа	Морковно-капустные шарики со сметанно / томатнsv соусом
Салат-бар	Запеченные помидоры и цуккини, красный лук, огурец со сладким перцем, сыр фета
Гарнир	Рис Картофельное пюре Кускус с сыром фета и паприкой Зеленая фасоль
Фрукты	Сезонные фрукты

WEDNESDAY

Суп	Суп из говядины с нутом Вегетарианский суп
Основное блюдо	Курица терияки
Вегетариа	Баклажаны в лаваше с сыром
Салат-бар	Вареные яйца, помидоры черри, китайский салат, хлебные гренки, куриное филе, сыр Гауда
Гарнир	Бурый рис Паста с соусом песто Морковно-картофельное пюре Кукуруза
Фрукты	Сезонные фрукты

THURSDAY

Суп	Суп ФО с говядиной Овощной суп
Основное блюдо	Люля-кебаб из курицы
Вегетариа	Блинчики со шпинатом и сыром фета
Салат-бар	Помидоры, моцарелла, красный лук огурец, оливки, сладкий перец
Гарнир	Рис Гречка Мини морковка Лобио
Фрукты	Сезонные фрукты

FRIDAY

Суп	Морковный крем-суп Вегетарианский суп
Основное блюдо	Плов с говядиной
Вегетариа	Вегетарианская мусака
Салат-бар	Сладкий перец, фасоль, оливки, вареная свекла, сыр Гауда, чернослив чесночные гренки
Гарнир	Макароны Картофельные дольки Зеленая фасоль
	Десерт

THE INTERNATIONAL SCHOOL OF MOSCOW
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

Меню / Неделя B

Krylatskoe Up Campus

Согласованно 07/08/25
Директор
НОЧУ БСО Международная школа

_____Ежова М.С.

MONDAY

Суп	Крем-суп с сыром и кукурузой Вегетарианский суп
Основное блюдо	Карбонара (индейка)
Вегетариа	Овощи с карри
Салат-бар	Капуста, морковь, яблоко, сельдерей, сладкий перец, сыр, заправка для салата чесночные гренки
Гарнир	Макароны Гречка Запеченная свекла Рис
Фрукты	Сезонные фрукты

TUESDAY

Суп	Борщ с говядиной Вегетарианский суп
Основное блюдо	Фрикадельки из индейки в молочном соусе
Вегетариа	Вегетарианская кесадилья (с картофелем/сыром и шпинатом/
Салат-бар	Макароны Фарфалле, отварная говядина, помидоры черри, оливки, огурец, авокадо
Гарнир	Рис Запеченный картофель Киноа Маленькая морковка
Фрукты	Сезонные фрукты

WEDNESDAY

Суп	Суп гаспачо Вегетарианский суп
Основное блюдо	Мясная лазанья
Вегетариа	Овощная лазанья
Салат-бар	Морковные палочки, огуречные палочки, палочки сладкого перца, жареные кабачки баклажаны на гриле, сыр фета
Гарнир	Гречка булгур с морковью Рис Зеленый горошек
Фрукты	Сезонные фрукты

THURSDAY

Суп	Куриный суп с лапшой Вегетарианский суп
Основное блюдо	Запеченный лосось
Вегетариа	Пирог с заварным кремом из шпината и моркови
Салат-бар	Морская капуста, фасоль, жареный перец, семена кунжута, чернослив, фунчоза
Гарнир	Рис Кускус с паприкой и морковью Запеченный картофель с паприкой Зеленая фасоль Кукуруза в початках
Фрукты	Сезонные фрукты

FRIDAY

Суп	Сливочно-тыквенный суп Вегетарианский суп
Основное блюдо	Курица в соусе чили
Вегетариа	Самса с овощами
Салат-бар	Тунец, помидор, вареные яйца, фасоль, сырный салат, маслины, чесночные гренки
Гарнир	Паста + соус песто Гречка Картофельное пюре Зеленая фасоль Десерт

THE INTERNATIONAL SCHOOL OF MOSCOW
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

Меню / Неделя C

Krylatskoe Up Campus

Согласованно 07/08/25
Директор
НОЧУ БСО Международная школа

_____Ежова М.С.

MONDAY

Суп	Томатный суп
	Вегетарианский суп
Основное блюдо	Куриные котлеты (+ вариант)
	Соус Карма
Вегетариа	Паста по-неаполитански
Салат-бар	Яблоки, помидоры, огурцы, морковь, сельдерей, сметанный соус, белокочанная капуста, чесночные гренки
Гарнир	Бурый рис
	Картофельное пюре
	Хлеб Наан
	Зеленая фасоль
Фрукты	Сезонные фрукты

TUESDAY

Суп	Куриный суп с рисовой лапшой
	Вегетарианский суп
Основное блюдо	Наггетсы из индейки
Вегетариа	Кесадилья Вега
	тортилья, помидоры, фасоль, кукуруза
Салат-бар	Вареные яйца, хрустящие гренки, помидоры черри, сыр Гауда, огурец, сладкий перец
Гарнир	Кускус с морковью и сладким перцем
	Рис
	Печеный картофель
	Запеченный пастернак с морковью
Фрукты	Сезонные фрукты

WEDNESDAY

Суп	Вегетарианский суп
Основное блюдо	Запеченная курица с морковью
Вегетариа	Пататапитта вегетарианская
Салат-бар	Запеченная свекла, сыр Фета, кубики яблока, красный лук, чернослив, тертая морковь
Гарнир	Гречневая каша с луком и морковью
	Паста + Салат
	Рис
	Рататуй
Фрукты	Сезонные фрукты

THURSDAY

Суп	Суп из фасоли и мяса
	Вегетарианский суп
Основное блюдо	Тефтели из говядины с рисом
Вегетариа	Вегетарианский буррито
Салат-бар	Отварной картофель, консервированный горошек, огурец, красный лук, ветчина, индейка, вареное яйцо
Гарнир	Рис
	Картофельное пюре со шпинатом
	Гречиха
	Кукуруза
Фрукты	Сезонные фрукты

FRIDAY

Суп	Морковный крем-суп
	Овощной суп
Основное блюдо	Курица тикка масала в соусе карри
Вегетариа	Острое картофельное карри
Салат-бар	Помидоры, огурец, перец, оливки, сыр фета, салат из морских водорослей, сыр Гауда
Гарнир	Макароны
	Перловая крупа
	Рис
	Запеченные овощи
	Десерт