

# Bishkek International School Vegetarian Menu "A"

## Утренний перекус

**Понедельник** – вегетарианский ролл, фрукт

**Вторник** - овсяная каша, фрукт

**Среда** - сэндвич с сыром и овощами, фрукт

**Четверг** - пшенная каша, фрукт

**Пятница** - овощи в тесте, фрукт

## Обед

**Понедельник** - суп, паста с овощным соусом, греческий салат

**Вторник** - суп, цветная капуста в кляре, запеченные овощи, салат из редиса, огурца, зелени

**Среда** – овощное рагу и суши, салат из шпината, помидора черри, огурца и сыра

**Четверг** – сырный суп, вегетарианское карри с рисом басмати, овощная нарезка

**Пятница** - борщ, лазанья, салат из помидора, капусты, огурца, зелени

## Полдник

**Понедельник** - блинчики с творогом, фрукт

**Вторник** - запеченные пирожки с картошкой, фрукт

**Среда** - овсяное печенье, фрукт

**Четверг** - шарлотка с фруктами, фрукт

**Пятница** - сырники с джемом/сметаной, фрукт

## Напитки

Компот

Лимонад

Вода

Йогурт

Айс Ти





# Bishkek International School Vegetarian Menu "B"

## Утренний перекус

**Понедельник** – хачапури, фрукт

**Вторник** - овсяная каша, фрукт

**Среда** - вегетарианский киш, фрукт

**Четверг** - рисовая каша, фрукт

**Пятница** - овощи в тесте, фрукт

## Обед

**Понедельник** - суп, паста с томатным соусом, греческий салат

**Вторник** - суп со звездочками, тофу с соусом терияки, салат из редиса, огурца, зелени

**Среда** – суп, тушеные овощи с яйцами и с рисом басмати, овощная нарезка

**Четверг** – суп, вегетарианский плов, салат из помидора, капусты, огурца, зелени

**Пятница** - суп, яичница, картофельное пюре, салат Цезарь

## Полдник

**Понедельник** - вегетарианский сэндвич, фрукт

**Вторник** - ванильный пирог, фрукт

**Среда** - вегетарианская самса, фрукт

**Четверг** - чизкейк, фрукт

**Пятница** - яблочный штрудель, фрукт

## Напитки

Компот

Лимонад

Вода

Йогурт

Айс Ти





# Bishkek International School Vegetarian Menu "C"

## Утренний перекус

**Понедельник** – гренки, фрукт

**Вторник** - пшенная каша, фрукт

**Среда**- вегетарианский ролл, фрукт

**Четверг** - рисовая каша, фрукт

**Пятница**- овощи в тесте, фрукт

## Обед

**Понедельник** - суп, Пенне Арабьята, греческий салат

**Вторник** - суп с фасолью, вегетарианский фрикассе с рисом, салат из редиса, огурца, зелени

**Среда** – суп, тофу с овощами и гречкой, салат из шпината, помидора черри, огурца и сыра

**Четверг** – овощное рагу, суши, салат из редиса, огурца, зелени

**Пятница** - суп с чечевицей, лазанья, салат из помидора, капусты, огурца, зелени

## Полдник

**Понедельник** - хрустящий томатно-сырный хлеб, фрукт

**Вторник** - банановый пирог, фрукт

**Среда** - шарлотка с фруктами, фрукт

**Четверг** - вегетарианская самса, фрукт

**Пятница** - имбирное печенье, фрукт

## Напитки

Компот

Лимонад

Вода

Йогурт

Айс Ти





# Bishkek International School Vegetarian Menu "D"

## Утренний перекус

**Понедельник** – бельгийские вафли, фрукт

**Вторник** - рисовая каша, фрукт

**Среда** - сэндвич с сыром, фрукт

**Четверг** - овсяная каша, фрукт

**Пятница** - овощи в тесте, фрукт

## Обед

**Понедельник** - чечевичный суп, паста с вегетарианскими фрикадельками и томатным соусом, греческий салат

**Вторник** - суп с рисом и фасолью, вегетарианские котлеты с запеченными овощами, свекольный салат

**Среда** – суп, вегетарианский плов, салат из шпината, помидора черри, огурца и сыра

**Четверг** – суп с лапшой, чили кон карне с рисом, овощная нарезка

**Пятница** - крем суп из цветной капусты, яичница + картофельные дольки, салат из помидора, капусты, огурца, зелени

## Полдник

**Понедельник** - вегетарианская самса, фрукт

**Вторник** - вегетарианский сэндвич, фрукт

**Среда** - яблочный пирог, фрукт

**Четверг** - хрустящий томатно-сырный хлеб, фрукт

**Пятница** - овсяное печенье, фрукт

## Напитки

Компот

Лимонад

Вода

Йогурт

Айс Ти

