ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

(«Мясной» комплекс)

для ОУ № 1,7,10,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,40,44,45,51,52,54,62,65,69,70,71,78,84,85,93,94,96,99, «Лицей»

ноябрь-февраль 2015-2016 г.г.

I НЕДЕЛЯ				II НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Мини**	**1 комплекс**	**2 комплекс**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Мини**	**1 комплекс**	**2 комплекс**
Сыр порциями	15	15	15	**Фрукт свежий**	150	150	150
Сарделька отварная «Штанга»	50	100	100	**Сосиска отварная в/с «Турник»**	50	75	100
Спагетти отварные с томатным соусом «Римские каникулы»	100/20	150/30	180/50	**Каша пшенная вязкая**	100	150	180
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	**Чай с сахаром**	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	**Хлеб пшеничный/ржаной**	20/20	30/20	30/20
ВТОРНИК				**ВТОРНИК**			
Винегрет	55/5	55/5	95/5	**Йогурт фруктово-ягодный**	100	100	100
Котлета из птицы «Ряба»	50	80	100	**Котлета «Аппетитная»**	50	80	100
Рис отварной «Пекин»	100	150	180	**Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»**	100	150	180
Компот	200	200	200	**Компот**	200	200	200
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20	**Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной**	20/20	30/20	30/20
СРЕДА				**СРЕДА**			
Сырок глазированный	38	38	38	**Сельдь с/с с луком и маслом**	45/10/5	45/10/5	80/15/5
Рыба запеченная со сметаной и зеленью	50	80	100	**Запеканка картофельная с печенью**	150	200	250
Пюре картофельное «Перекличка»	100	150	180	**Сок фруктовый**	200	200	200
Компот	200	200	200	**Хлеб пшеничный/ржаной**	20/20	30/20	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20				
ЧЕТВЕРГ				**ЧЕТВЕРГ**			
Фрукт свежий	150	150	150	**Салат из капусты со свеклой**	55/5	55/5	95/5
Котлета мясная «Нежность»	50	80	100	**Курица запеченная «NEW» (курица, сыр)**	55	85	105
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180	**Рис отварной с овощами «Ассорти»**	100	150	180
Кисель витаминизированный	200	200	200	**Напиток витаминизированный плодово-ягодный**	200	200	200
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20	**Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной**	20/20	30/20	30/20
ПЯТНИЦА				**ПЯТНИЦА**			
Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	55/5	55/5	95/5	**Салат «Солнечный» (морковь, сыр, чеснок, соус «Аппетитный»)**	55/5	55/5	95/5
Курица запеченная «Золотая курочка»	50	80	100	**Гуляш из свинины**	50/20	80/30	100/50
Картофель отварной с маслом и зеленью	100	150	180	**Спагетти отварные с маслом «Дистанция»**	100	150	180
Сок фруктовый	200	200	200	**Отвар из шиповника**	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	**Хлеб пшеничный/ржаной**	20/20	30/20	30/20
СТОИМОСТЬ:	**55-00**	**68-00**	**80-00**	**СТОИМОСТЬ:**	**55-00**	**68-00**	**80-00**

III НЕДЕЛЯ				IV НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Мини**	**1 комплекс**	**2 комплекс**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Мини**	**1 комплекс**	**2 комплекс**
Фрукт свежий	150	150	150	**Фрукт свежий**	150	150	150
Пельмени отварные с маслом и зеленью	100/5	150/7	200/10	**Колбаса запеченная с сыром**	50	80	100
Кисель витаминизированный	200	200	200	**Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»**	100	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	**Напиток витаминизированный плодово-ягодный**	200	200	200
				Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
ВТОРНИК				**ВТОРНИК**			
Творожный продукт термизированный	50	50	50	**Салат «Незабудка» (капуста б/к св., морковь св., масло подс.)**	55/5	55/5	95/5
Люля-кебаб «Ракета» с томатным соусом и зеленью	50/20	80/30	100/50	**Запеканка мясная «Пестрая»**	50	80	100
Сложный гарнир «Арифметика»	80/20	100/50	100/80	**Каша пшенная вязкая**	100	150	180
Сок фруктовый	200	200	200	**Компот**	200	200	200
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20	**Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной**	20/20	30/20	30/20
СРЕДА				**СРЕДА**			
Сырок глазированный	38	38	38	**Яйцо отварное с кукурузой**	25/25/10	25/25/10	50/35/15
Котлета мясная «Домашняя»	50	80	100	**Филе птицы с овощами**	50/20	80/30	100/50
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180	**Спагетти отварные с маслом «Дистанция»**	100	150	180
Чай с сахаром	200	200	200	**Сок фруктовый**	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	**Хлеб пшеничный/ржаной**	20/20	30/20	30/20
ЧЕТВЕРГ				**ЧЕТВЕРГ**			
Салат «Просто песня» (капуста б/к св., морковь св., горошек зеленый консв., масло подс.)	55/5	55/5	95/5	**Йогурт фруктово-ягодный**	100	100	100
Рыба «Отличная» с овощами	50/20	80/30	100/50	**Плов с говядиной**	100	150	200
Рис отварной «Пекин»	100	150	180	**Компот**	200	200	200
Компот	200	200	200	**Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной**	20/20	30/20	30/20
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20				
ПЯТНИЦА				**ПЯТНИЦА**			
Икра свекольная «Дежурная»	60	60	100	**Маринад из моркови**	60	60	100
Курица запеченная «Золотая курочка»	50	80	100	**Курица запеченная «NEW» (курица, сыр)**	55	85	105
Макаронные изделия отварные с сыром «Школьные»	100	150	180	**Пюре картофельное «Перекличка»**	100	150	180
Компот	200	200	200	**Компот**	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	**Хлеб пшеничный/ржаной**	20/20	30/20	30/20
СТОИМОСТЬ:	**55-00**	**68-00**	**80-00**	**СТОИМОСТЬ:**	**55-00**	**68-00**	**80-00**

**Фрукт свежий: апельсин, груша, яблоко, мандарин.*

***Внимание! МАУ «Школьное питание» оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости комплекса.*