

## 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.

ПОНЕДЕЛЬНИК   Minut   1   2   MODIFICE (ADMINISTIC CONTRIBUTION   150		α			ІІ НЕЛЕЛ	a		
Сърредъем отгарарям effiziarizas   50   100	, ,		1	2	F.1 -		1	2
Саррильна отпаривам облагами с усуом   100/20   150/30   180/50					**			комплекс
Спатегн отварные с гомятным соусом   100   150   150   18					* *			150
«Ревисенсе капинулы»         200         200         200         4 hale сехаром         200 <t< td=""><th></th><td></td><td></td><td></td><td>* **</td><td></td><td></td><td>100 180</td></t<>					* **			100 180
Най селаром в лимоном   200   200   300   3000		100/20	130/30	180/30	Каша пшенная вязкая	100	130	100
BIOPHIIK   55.55   55.55   95.55   Horypt physrono-arounda   100   100   100   100   100   100   100   100   100   100   100   150   180   Koracra sa intrinua «Peña»   50.80   100   Koracra sa intrinua «Peña»   50.80   100   Koracra sa Annethitiana   100   150   180   Koracra sa Annethitiana   100   150   180   Koracra sa Annethitiana   100   150	•	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Винегрет   55.5   55	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
Вогласта из итицы с Рабо»   50   80   100   150   180   100   150   180   150   180   150   180   150   180   150   180   1	ВТОРНИК							
Record profit of leteration   100   150								100
Nominor	•							100 180
Nontrol   200	гис отварнои «пекин»	100	130	180		100	130	180
Хаеб шиеничный витаминизир/рожной   20/20   30/20	Компот	200	200	200		200	200	200
Сърък галированный   38   38   Сельдь с'е слухом и маслом   45/10/5   8								30/20
Въба запечения се светаной и зеленьо   50   80   100   3апекания печенью   150   200								
Поре картофельное «Перекличка»   100   150   180   Сок фруктовый   200   200   200   Компот   200   200   200   30/20   30/	Сырок глазированный				Сельдь с/с с луком и маслом			80/15/5
None					* *			250
Nac писичный/режной   20/20   30/20   30/20   30/20	<del> </del>							200
Прукт свежий   150					Алео пшеничныи/ржанои	20/20	30/20	30/20
Фрукт свежній         150         150         150         Салат из квапусты со свеклой         55/5         55/5           Котлета мясная «Нежность»         50         80         100         Курния запеченияя «NEW» (курния, сыр)         55         85           Капат гречневая рассыгчатая         100         150         180         Рис отварной с овощами «Лесорти»         100         150           Киссль вытаминизированный         200         200         200         Наниток витаминизированный плодово- ягодный         200         200           Хлеб пиеничный витаминизир/ржаной         20/20         30/20         30/20         Хлеб пиеничный витаминизир/ржаной         20/20         30/20           Салат из квашенной капусты с зеленьия         55/5         55/5         55/5         55/5         55/5         55/5         7         55/5 <th></th> <td>20/20</td> <td>30/20</td> <td>30/20</td> <td>ЧЕТВЕРГ</td> <td></td> <td></td> <td></td>		20/20	30/20	30/20	ЧЕТВЕРГ			
Котаста мясная «Исклюсть»   50   80   100   Курнца запеченная «№КМ» (курнца, сыр)   55   85		150	150	150		55/5	55/5	95/5
Капа гречиевая рассыпчатая   100   150   180   Рис отварной с овощами «Ассорти»   100   150	1 0	1			i			105
Кисель витаминизированный   200   200   3020   3		100	150	180		100	150	180
Хлеб пшеничный витаминизирь/ржаной   20/20   30/20		<u> </u>				ļ		
Хлеб пшеничный витаминизир/ржаной   20/20   30/20	Кисель витаминизированный	200	200	200	_ ·	200	200	200
ПЯТНИНА   1	V 106 111101111111 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	20/20	30/20	30/20				200 30/20
Салат из квашениой капусты с зеленым горошком   55/5		20/20	30/20	30/20		20/20	30/20	30/20
Горошком   Курица запеченная «Золотая курочка»   50 80 100   Гуляци из свинины   50/20 80/30		55/5	55/5	95/5		55/5	55/5	95/5
Картофель отварной с маслом и зеленью         100         150         180         Спагетти отварные с маслом «Дистанция»         100         150           Сок фруктовый         200         200         200         Отвар из шиповника         200         200           Хлеб пшеничный/ржаной         20/20         30/20         30/20         Хлеб пшеничный/ржаной         20/20         30/20           СТОИМОСТЬ:         55-00         68-00         80-00         СТОИМОСТЬ:         55-00         68-00           ПОНЕДЕЛЬНИК         Мини         1         2         ПОНЕДЕЛЬНИК         Мини         1         комплекс           Фрукт свежий         150	·	33/3	33/3	75/5	` • ' • '	33/3	33/3	75/5
Сок фруктовый   200		50	80	100	Гуляш из свинины	50/20	80/30	100/50
Сок фруктовый   200	Картофель отварной с маслом и зеленью	100	150	180		100	150	180
Xлеб пшеничный/ржаной   20/20   30/20   30/20   30/20   Xлеб пшеничный/ржаной   20/20   30/20   30/20   CTOИМОСТЬ:   55-00   68-00   80-00   CTOИМОСТЬ:   55-00   68-00   S0-00   CTOИМОСТЬ:   55-00   68-00   S0-00   CTOИМОСТЬ:   55-00   68-00   S0-00   CTOИМОСТЬ:   55-00   68-00   CTOИМОСТЬ:   55-00   CTOUMOCTЬ:   55-00   CTOIMOCTЬ:		200	200	200		200	200	200
СТОИМОСТЬ:         55-00         68-00         80-00         СТОИМОСТЬ:         55-00         68-00           ПОНЕДЕЛЯ           КОМПЛЕКС КОМПЛЕКС         КОМПЛЕКС КОМПЛЕКС         КОМПЛЕКС КОМПЛЕКС         КОЛАН КАНИЗИНЬИ В ДЕЛИКИ В ДЕЛИ					•			200 30/20
ПИНЕДЕЛЯ   10   150								80-00
ПОНЕДЕЛЬНИК			00-00	30-00			03-00	00-00
Фрукт свежий         150         150         150         Фрукт свежий         150         150           Пельмени отварные с маслом и зеленью         100/5         150/7         200/10         Колбаса запеченная с сыром         50         80           Кисель витаминизированный         200         200         200         Каша гречневая рассыпчатая         100         150           Хлеб пшеничный/ржаной         20/20         30/20         30/20         Напиток витаминизированный плодово- ягодный         200         200         200           ВТОРНИК           ВТОРНИК         ВТОРНИК           Творожный продукт термизированный         50         50         Салат «Незабудка» (капуста б/к св., морковь св., масло подс.)         55/5         55/5           Люля-кебаб «Ракета» с томатным соусом и заленью         80/20         100/50         3апеканка мясная «Пестрая»         50         80           Сложный гарнир «Арифметика»         80/20         100/50         100/80         Каша пшенная вязкая         100         150           Сок фруктовый         200         200         200         Компот         200         200           Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной         20/20         30/20         Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	понедельник	Мини	1	2	понедельник	Мини	1	2
Пельмени отварные с маслом и зеленью   100/5   150/7   200/10   Колбаса запеченняя с сыром   50   80								комплекс
Кисель витаминизированный         200         200         200         Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»         100         150           Хлеб пшеничный/ржаной         20/20         30/20         30/20         Напиток витаминизированный плодово- ягодный         200         200           ВТОРНИК         ВТОРНИК         ВТОРНИК         ВТОРНИК         ВТОРНИК         ВТОРНИК         ВТОРНИК         ВТОРНИК         ВТОРНИК         55/5         5					1.0			150
Xлеб пшеничный/ржаной   20/20   30/20   30/20   Напиток витаминизированный плодово- ягодный   Xлеб пшеничный/ржаной   20/20   30/20	*	1						100 180
Xлеб пшеничный/ржаной   20/20   30/20   30/20   30/20   30/20   200	хисель витаминизированный	200	200	200		100	130	100
Жлеб пшеничный/ржаной         20/20         30/20           ВТОРНИК           Творожный продукт термизированный         50         50         50         Салат «Незабудка» (капуста б/к св., морковь св., масло подс.)         55/5         55/5           Люля-кебаб «Ракета» с томатным соусом и зеленью         50/20         80/30         100/50         Запеканка мясная «Пестрая»         50         80           Сож фруктовый         80/20         100/50         100/80         Каша пшенная вязкая         100         150           Сок фруктовый         200         200         200         Компот         200         200           Хлеб пшеничный витаминизир/ржаной         20/20         30/20         Хлеб пшеничный витаминизир/ржаной         20/20         30/20           СРЕДА         СРЕДА           Сырок глазированный         38         38         38         Яйцо отварное с кукурузой         25/25/10         25/25/10         50/20         80/30           Котлета мясная «Домашняя»         50         80         100         Филе птицы с овощами         50/20         80/30           Каша гречневая рассыпчатая         100         150         180         Спагетти отварные с маслом         100         150	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20		200	200	200
ВТОРНИК           Творожный продукт термизированный         50         50         50         50         Салат «Незабудка» (капуста б/к св., масло подс.)         55/5         55/5           Люля-кебаб «Ракета» с томатным соусом и зеленью         50/20         80/30         100/50         Запеканка мясная «Пестрая»         50         80           Сожный гарнир «Арифметика»         80/20         100/50         100/80         Каша пшенная вязкая         100         150           Сок фруктовый         200         200         200         Компот         200         200           Хлеб пшенчный витаминизир/ржаной         20/20         30/20         Хлеб пшенчный витаминизир/ржаной         20/20         30/20           СРЕДА         СРЕДА           Сырок глазированный         38         38         38         Яйцо отварное с кукурузой         25/25/10         25/25/10         50/20         80/30           Котлета мясная «Домашняя»         50         80         100         Филе птицы с овощами         50/20         80/30           Каша гречневая рассыпчатая         100         150         180         Спагетти отварные с маслом         100         150	•				ягодный			
Творожный продукт термизированный         50         50         50         50         Салат «Незабудка» (капуста б/к св., масло подс.)         55/5         55/5           Люля-кебаб «Ракета» с томатным соусом и зеленью         50/20         80/30         100/50         Запеканка мясная «Пестрая»         50         80           Сожный гарнир «Арифметика»         80/20         100/50         100/80         Каша пшенная вязкая         100         150           Сок фруктовый         200         200         200         Компот         200         200           Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной         20/20         30/20         Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной         20/20         30/20           СРЕДА         СРЕДА           Сырок глазированный         38         38         38         Яйцо отварное с кукурузой         25/25/10         25/25/10         50/20         80/30           Котлета мясная «Домашняя»         50         80         100         Филе птицы с овощами         50/20         80/30           Каша гречневая рассыпчатая         100         150         180         Спагетти отварные с маслом         100         150						20/20	30/20	30/20
Морковь св., масло подс.)   100/50   3апеканка мясная «Пестрая»   50   80   100/50   100/50   3апеканка мясная «Пестрая»   50   80   100/50   10		50	50	50		55/5	55/5	05/5
Поля-кебаб «Ракета» с томатным соусом и зеленью   100/50   80/30   100/50   3апеканка мясная «Пестрая»   50   80   100/50   100/60   10	<b>1 ворожныи продукт термизированныи</b>	50	50	50		33/3	55/5	95/5
и зеленью         80/20         100/50         100/80         Каша пшенная вязкая         100         150           Сок фруктовый         200         200         200         Компот         200         200           Хлеб пшеничный витаминизир/ржаной         20/20         30/20         Хлеб пшеничный витаминизир/ржаной         20/20         30/20           СРЕДА           Сырок глазированный         38         38         38         Яйцо отварное с кукурузой         25/25/10         25/25/10         50/20         80/30           Котлета мясная «Домашняя»         50         80         100         Филе птицы с овощами         50/20         80/30           Каша гречневая рассыпчатая         100         150         180         Спагетти отварные с маслом         100         150	Люля-кебаб «Ракета» с томатным соусом	50/20	80/30	100/50		50	80	100
Сложный гарнир «Арифметика»         80/20         100/50         100/80         Каша пшения вязкая         100         150           Сок фруктовый         200         200         200         Компот         200         200           Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной         20/20         30/20         Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной         20/20         30/20           СРЕДА           Сырок глазированный         38         38         38         Яйцо отварное с кукурузой         25/25/10         25/25/10         50/20           Котлета мясная «Домашняя»         50         80         100         Филе птицы с овощами         50/20         80/30           Каша гречневая рассыпчатая         100         150         180         Спагетти отварные с маслом         100         150	•	30/20	33/30	100/30	wite pan	30	00	100
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной         20/20         30/20         30/20         Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной         20/20         30/20           СРЕДА           Сырок глазированный         38         38         38         Яйцо отварное с кукурузой         25/25/10         25/25/10         50/20           Котлета мясная «Домашняя»         50         80         100         Филе птицы с овощами         50/20         80/30           Каша гречневая рассыпчатая         100         150         180         Спагетти отварные с маслом         100         150		80/20	100/50	100/80	Каша пшенная вязкая	100	150	180
СРЕДА         СРЕДА           Сырок глазированный         38         38         38         Яйцо отварное с кукурузой         25/25/10         25/25/10         50/20           Котлета мясная «Домашняя»         50         80         100         Филе птицы с овощами         50/20         80/30           Каша гречневая рассыпчатая         100         150         180         Спагетти отварные с маслом         100         150	110	1						200
Сырок глазированный         38         38         38         Яйцо отварное с кукурузой         25/25/10         25/25/10         50/20           Котлета мясная «Домашняя»         50         80         100         Филе птицы с овощами         50/20         80/30           Каша гречневая рассыпчатая         100         150         180         Спагетти отварные с маслом         100         150		20/20	30/20	30/20		20/20	30/20	30/20
Котлета мясная «Домашняя»         50         80         100         Филе птицы с овощами         50/20         80/30           Каша гречневая рассыпчатая         100         150         180         Спагетти отварные с маслом         100         150	7,	20	20	20		25/25/10	25/25/10	50/25/15
Каша гречневая рассыпчатая         100         150         180         Спагетти отварные с маслом         100         150								50/35/15 100/50
								100/50
«Спортивная» «Дистанция»		100	130	100		100	150	100
Чай с сахаром         200         200         Сок фруктовый         200         200		200	200	200	7.1	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной         20/20         30/20         Хлеб пшеничный/ржаной         20/20         30/20		20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
ЧЕТВЕРГ ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Салат «Просто песня» (капуста б/к св.,         55/5         95/5         Йогурт фруктово-ягодный         100         100		55/5	55/5	95/5	Йогурт фруктово-ягодный	100	100	100
морковь св., горошек зеленый консв.,								
масло подс.)  Выбо «Оттичност» о прочения 50/20 80/20 100/50 Игор о городиной 100 150		50/00	00/20	100/50	Илор о гордину» <sup>*</sup>	100	150	200
Рыба «Отличная» с овощами         50/20         80/30         100/50         Плов с говядиной         100         150           Рис отварной «Пекин»         100         150         180         Компот         200         200		1						200 200
Рис отварной «Пекин»         100         150         180         Компот         200         200           Компот         200         200         Xлеб пшеничный витаминизир./ржаной         20/20         30/20		1						30/20
		20/20	30/20	30/20	топ оптаминатри развительной	20/20	30/20	30/20
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной   20/20   30/20   30/20	ПЯТНИЦА		23,20	23,20	ПЯТНИЦА			
		60	60	100	Маринад из моркови	60	60	100
ПЯТНИЦА         ПЯТНИЦА           Икра свекольная «Дежурная»         60         60         100         Маринад из моркови         60         60	**	50	80	100	Курица запеченная «NEW» (курица, сыр)	55	85	105
ПЯТНИЦА         ПЯТНИЦА           Икра свекольная «Дежурная»         60         60         100         Маринад из моркови         60         60           Курица запеченная «Золотая курочка»         50         80         100         Курица запеченная «NEW» (курица, сыр)         55         85	Макаронные изделия отварные с сыром	100	150	180	Пюре картофельное «Перекличка»	100	150	180
ПЯТНИЦА   ПЯТ								
ПЯТНИЦА   ПЯТ	«Школьные»	200	200	200	Vouvor	200	200	200
ПЯТНИЦА   ПЯТ	«Школьные» Компот							200 30/20

<sup>\*</sup>Фрукт свежий: апельсин, груша, яблоко, мандарин. \*\*Внимание! МАУ «Школьное питание» оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости комплекса.