



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

(«Мясной» комплекс)

для ОУ № 1,7,16,17,19,21,25,28,31,33,40,44,51,62,65,69,71,78,84,93,94,96,99, «Лицей»

ноябрь-февраль 2017-2018 гг.

I НЕДЕЛЯ				II НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс	ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс
Филе птицы в сметанном соусе «По-Кемеровски»	50/20	80/30	100/50	Сосиска отварная «Турник»	50	75	100
Спагетти отварные с маслом «Дистанция»	100	150	180	Макаронные изделия отварные с маслом «Школьные»	100	150	180
Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100	Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100
Напиток**	200	200	200	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Винегрет овощной «Калейдоскоп» (свекла, морковь, картофель, огурец соленый, горошек зеленый консерв., масло подсол.)	60	60	100	Филе птицы с овощами «Вдохновение»	50/20	80/30	100/50
Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью «Ракета» (говядина, курица)	50/20	80/30	100/50	Пюре картофельное «Переключка»	100	150	180
Каша перловая рассыпчатая «Здоровье»	100	150	180	Десерт фруктовый	150	150	150
Напиток**	200	200	200	Напиток**	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			
Курица запеченная «Золотая курочка»	50	80	100	Салат «Фасолинка» (фасоль, лук, морковь, чеснок, соус)	60	60	100
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180	Гуляш из свинины «Отличник»	50/20	80/30	100/50
Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100	Рис отварной «Пекин»	100	150	180
Чай с сахаром	200	200	200	Напиток**	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Салат «Незабудка» (капуста б/к, морковь, масло подсолнечное)	60	60	100	Чахохбили (курица порционная с овощами)	50/20	80/30	100/50
Котлета из рыбы «По-Киевски»	50	80	150	Картофель отварной с маслом и зеленью «Антошка»	100	150	180
Рис отварной «Пекин»	100	150	180	Желе фруктовое	150	150	150
Напиток**	200	200	200	Напиток**	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			
Быточки «Пионерские» с соусом красным (говядина, курица)	50/20	80/30	100/50	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	60	100
Пюре картофельное "Переключка"	100	150	180	Котлета мясная «Аппетитная» (свинина, говядина)	50	80	100
Фрукт сезонный*	150	150	150	Каша гречневая вязкая «Олимпийская»	100	150	180
Кисель витаминизированный	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:	63-00	76-00	89-00	СТОИМОСТЬ:	63-00	76-00	89-00
III НЕДЕЛЯ				IV НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс	ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс
Сарделька отварная «Штанга»	50	100	100	Филе птицы в томатном соусе «Фейерверк»	50/20	80/30	100/50
Макаронные изделия отварные с томатным соусом «Римские каникулы»	100/20	150/30	180/50	Макаронные изделия отварные с маслом «Школьные»	100	150	180
Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100	Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100
Кисель витаминизированный	200	200	200	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Салат «Здоровье» (свекла, морковь, горошек зеленый консервированный, соус)	60	60	100	Закуска «Находка для спортсмена» (фасоль стручковая, лук, яйцо)	50/10	50/10	85/15
Курица запеченная «Золотая курочка»	50	80	100	Курица запеченная с сыром «NEW»	55	85	105
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180	Пюре картофельное «Переключка»	100	150	180
Напиток**	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
СРЕДА				СРЕДА			
Плов с говядиной и перловой крупой «Богатырь»	150	200	250	Котлета мясная «Домашняя» (говядина, свинина, курица)	50	80	100
Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100	Рис отварной «Пекин»	100	150	180
Чай с сахаром	200	200	200	Фрукт сезонный*	150	150	150
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Напиток**	200	200	200
				Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Филе рыбы «Сибирячка» (филе минтая, лук, морковь, сыр, яйцо, соус аппетитный)	50/20	80/30	100/50	Жаркое со свининой «Домашнее»	150	200	250
Пюре картофельное "Переключка"	100	150	180	Желе фруктовое	100	100	100
Фрукт сезонный*	150	150	150	Напиток**	200	200	200
Напиток**	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 «Солнечный» (морковь, сыр, чеснок, соус)	60	60	100	Салат «Школьный» (свекла, капуста б/к, чеснок, масло подсолнечное)	60	60	100
Фрикадельки «Ученические» с соусом красным (говядина, курица)	50/20	80/30	100/50	Котлета куриная с тыквой «По - деревенски»	50	80	100
Рис отварной «Пекин»	100	150	180	Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180
Напиток**	200	200	200	Напиток**	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
СТОИМОСТЬ:	63-00	76-00	89-00	СТОИМОСТЬ:	63-00	76-00	89-00

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

**Напиток: Сок фруктовый в ассортименте; Компот (из смородины, из сухофруктов, из облепихи, из кураги, из красной смородины, яблочно-смородиновый, яблочно-вишневый, яблочно-облепиховый, яблочно-брусничный).

***Молокосодержащий продукт: йогурт, сырок глазированный, термизированный йогуртный продукт, продукт творожный термизированный.

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