



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА
«Аппетитное»
для МБНОУ «Лицей» и МБОУ «Гимназия №21»

(сентябрь – октябрь 2018г.)

Наименование блюда	Выход, гр.
ДЕНЬ 1	
Суп-пюре из тыквы	200/10
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
***Молочный десерт	38/50/100
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200
ДЕНЬ 2	
Ассорти из свежих овощей (помидоры, огурцы)	50/50
Суп-пюре овощной с гренками (капуста б/к, картофель, морковь, лук, гренки)	200/10
Шашлычок из курицы	100/30
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	38/50/100
ДЕНЬ 3	
Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом	95/5
Суп картофельный с фрикадельками	200
Говядина отварная	80
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 4	
Похлебка	200
Рыба паровая	80
Булгур с поджаренной из свежих овощей (огурцы, помидоры)	80/70
*Фрукт	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 5	
Закуска из свежих овощей (перец болгарский свежий, огурец свежий, орех грецкий, чеснок, масло подсолнечное)	100
Суп сырный с сухариками	200
Котлеты морковные со сметанным соусом	100/30
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 6	
Суп куриный с домашней лапшой	200/12/10
Спагетти с сыром	180
***Молочный десерт	38/50/100
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром и лимоном	200
ДЕНЬ 7	
Суп-пюре из брокколи с гренками	200
Кальмары тушеные с гарниром из свежих овощей	80/60
*Фрукт	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 8	
Салат из свежих помидор, зеленью и маслом	95/5
Борщ со сметаной	200/10
Говядина запеченная с сыром	90
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 9	
Салат «Цезарь» (помидор, филе куриное отварное, маслины, сыр, гренки пшеничные, заправка)	60/15
Суп картофельный с мясом	200
Рис отварной	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 10	
Уха с рыбой	200
Гратен из индейки (индейка, капуста брокколи, лук, морковь)	150
*Фрукт	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
СТОИМОСТЬ:	90-00

*Фрукт: виноград, слива, груша, яблоко.

**Напиток: Сок фруктовый в ассортименте; Компот из ягод (смородина, клубника, облепиха, вишня, красная смородина, клюква, брусника); Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, курага).

***Молочный десерт: сырок глазированный, термизированный йогуртный продукт, продукт творожный термизированный.

****Внимание! МАУ «Школьное питание» оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА
«Аппетитное»
для МБНОУ «Лицей» и МБОУ «Гимназия №21»

(сентябрь – октябрь 2018г.)

Наименование блюда	Выход, гр.	
ДЕНЬ 11		
Бульон куриный с яйцом	200	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	
***Молочный десерт	38/50/100	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	
Чай с сахаром и лимоном	200	
ДЕНЬ 12		
Салат «Греческий» (сыр «Фета», помидоры свежие, огурцы свежие, перец свежий, оливки, заправка)	50/50	
Рассольник мясной	200/10	
Филе куриное отварное	80	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	
**Напиток	200	
ДЕНЬ 13		
Суп картофельный с мясом	200	
Котлета рыбная (горбуша, минтай)	80	
*Фрукт	150	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	
**Напиток	200	
ДЕНЬ 14		
Салат из свежих огурцов, помидор, кукурузы консервированной, зеленью и соусом	90/10	
Суп рыбный с крупой	200	
Говядина отварная	80	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	
**Напиток	200	
ДЕНЬ 15		
Салат из говядины отварной, яблока свежего, сыра, лука, зелени и соуса)	50/10	
Свекольник мясной со сметаной	200	
Котлеты картофельные с маслом	100/5	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	
**Напиток	200	
ДЕНЬ 16		
Суп - пюре с чечевицей	200	
Макаронны с маслом	180	
***Молочный десерт	38/50/100	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	
Чай с сахаром	200	
ДЕНЬ 17		
Салат из свежих огурцов, помидор, зеленью и маслом	95/5	
Борщ со сметаной	200	
Биточек рыбный с кальмаром	80	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	
**Напиток	200	
ДЕНЬ 18		
Суп куриный рисовый с томатом	200	
Запеканка овощная с сыром (капуста цветная, филе куриное, лук, морковь)	180	
*Фрукт	150	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	
**Напиток	200	
ДЕНЬ 19		
Салат из свежих помидоров, зелени и масла	95/5	
Суп-пюре из овощей с гренками	200/10	
Голубцы фаршированные	80	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	
**Напиток	200	
ДЕНЬ 20		
Ассорти из свежих помидор, огурцов	95/5	
Суп сырный с гренками	200	
Филе куриное отварное	80	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	
**Напиток	200	
СТОИМОСТЬ:		90-00

*Фрукт: виноград, слива, груша, яблоко.

**Напиток: Сок фруктовый в ассортименте; Компот из ягод (смородина, клубника, облепиха, вишня, красная смородина, клюква, брусника); Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, курага).

***Молочный десерт: сырок глазированный, термизированный йогуртный продукт, продукт творожный термизированный.

****Внимание! МАУ «Школьное питание» оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).