



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА «ФИТНЕС»
для МБНОУ «Лицей» и МБОУ «Гимназия №21»
 (Март – май 2019 г.)

Наименование блюда	Выход, гр.
ДЕНЬ 1	
Суп-пюре из курицы с овощами	200/10
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
***Молокосодержащий продукт	38/45/100
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200
ДЕНЬ 2	
Салат (филе куриное, чернослив, огурцы, сыр, орех грецкий, соус, яйцо)	80/20
Суп-пюре из овощей с гренками (капуста б/к, картофель, морковь, лук, гренки)	200/10
Шашлычок из рыбы (горбуша, минтай, сыр, чеснок)	80
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 3	
Суп картофельный с фрикадельками	200
Говядина отварная	80
Картофельное пюре	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 4	
Похлебка	200
Рыба жареная (минтай)	80
Булгур с маслом	150
*Фрукт	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 5	
Салат (картофель, огурцы соленые, сыр, филе куриное, соус)	100
Суп (бульон овощной, сыр, сливки, лук, картофель) с гренками	200
Котлеты морковные со сметанным соусом	100/30
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 6	
Суп куриный с вермишелью	200/12/10
Спагетти с сыром	180
***Молокосодержащий продукт	38/45/100
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром и лимоном	200
ДЕНЬ 7	
Суп-пюре из брокколи с гренками	200
Домашние куриные колбаски с сыром	100
*Фрукт	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 8	
Салат (огурцы, помидоры, кукуруза, соус)	100
Борщ со сметаной	200/10
Говядина отварная с сыром	90
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 9	
Салат (помидор, филе куриное отварное, маслины, сыр, гренки пшеничные, заправка)	60
Суп с чечевицей	200
Рис с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 10	
Уха с рыбой	200
Гратен из индейки (индейка, капуста брокколи, лук, морковь)	150
*Фрукт	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
СТОИМОСТЬ:	90-00



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ФИТНЕС МЕНЮ для МБНОУ «Лицей» и МБОУ «Гимназия №21»

Наименование блюда	Выход, гр.
ДЕНЬ 11	
Суп куриный с гречневой крупой	200
Макаронные изделия отварные	180
***Молокосодержащий продукт	38/45/100
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром и лимоном	200
ДЕНЬ 12	
Салат (помидоры, огурцы, перец, брынза, маслины, заправка)	100
Рассольник с мясом и сметаной	200
Филе куриное отварное	80
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 13	
Суп картофельный с мясом	200
Котлета рыбная (горбуша)	80
*Фрукт	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 14	
Салат (филе куриное, яйцо, кукуруза, апельсины, соус)	60/10
Суп рыбный с крупой	200
Говядина отварная	80
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 15	
Салат (говядина, яблоки, сыр, лук, соус, зелень)	50/10
Свекольник с мясом и сметаной (говядина, морковь, лук, свекла, картофель)	200
Булгур с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 16	
Салат (картофель, морковь, яйцо, горошек, колбаса вареная, филе птицы, соус)	100
Щи с мясом и сметаной	200
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200
ДЕНЬ 17	
Борщ с мясом и сметаной	200
Биточек рыбный с кальмаром	80
***Молокосодержащий продукт	38/45/100
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 18	
Суп 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	
Суп-пюре из овощей с гренками (капуста б/к, картофель, морковь, лук, гренки)	200/10
Рулет куриный (омлетный блин, фарш куриный с луком, сыр, соус)	100
***Молокосодержащий продукт	38/45/100
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
ДЕНЬ 20	
Салат куриный с ветчиной (филе куриное, ветчина, лук, огурцы, сыр, соус)	60/10
Суп (бульон овощной, сыр, сливки, лук, картофель) с гренками	200
Биточек куриный (курица, лук, крупа овсяная)	80
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
**Напиток	200
СТОИМОСТЬ:	90-00

*Фрукт: груша, яблоко, апельсин.

**Напиток: Сок фруктовый в асортименте; Компот (из малины, из сухофруктов, из кизила, из кураги, из вишни, яблочно-смородиновый, яблочно-вишневый).

***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.