



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

Наименование блюда	Выход, гр.
<b>ДЕНЬ 1</b>	
Суп с гренками «Витаминный»	200/10
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	180
Молокосодержащий продукт**	38/50/100
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 2</b>	
Суп-пюре из тыквы с гренками «Солнечный»	200/10
Шашлычок из курицы «Золотой гребешок»	100/30
Молокосодержащий продукт**	38/50/100
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 3</b>	
Салат «Незабудка» (Капуста б/к, морковь, масло растительное)	95/5
Суп рисовый молочный «Любимый»	200
Говядина отварная	80
Кисель витаминизированный	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 4</b>	
Суп-пюре из курицы	200
Кальмар тушеный	100/50
Фрукт сезонный*	150
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 5</b>	
Салат «Дружба» (картофель, огурец соленый, сыр, филе куриное)	100
Суп картофельный с фрикадельками «Островок»	200
Котлеты свекольные со сметанным соусом	100/30
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 6</b>	
Суп с горохом «По-учительски»	200
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	180
Молокосодержащий продукт**	38/50/100
Кисель витаминизированный	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 7</b>	
Салат «Солнечный зайчик» (капуста б/к, яблоко, кукуруза, масло)	100
Суп «Сырный» (отвар овощной, сыр, сливки, лук, картофель)	200/10
Филе куриное отварное	80
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 8</b>	
Свекольник со сметаной «Яркий»	200
Котлета рыбная «Дом моряка» (горбуша)	80
Фрукт сезонный*	150
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 9</b>	
Салат «Мозайка» (огурец, помидоры, кукуруза консервированная, соус аппетитный)	100
Суп рыбный с крупой «Капитанский»	200
Говядина отварная	80
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 10</b>	
Салат «Каприз» (говядина отварная, яблоко свежее, сыр, лук пассерованный, соус на основе майонеза, зелень)	60
Суп с вермишелью и куриными фрикадельками «Золотой петушок»	200
Котлеты картофельные с маслом	100/5
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>СТОИМОСТЬ:</b>	<b>90-00</b>

\***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 комплекта.



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

Наименование блюда	Выход, гр.
<b>ДЕНЬ 11</b>	
Суп куриный с галушками «Хуторок»	200
Спагетти отварный с сыром «Дистанция»	180
Молокосодержащий продукт***	38/50/100
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 12</b>	
Борщ со сметаной «Респект»	200
Кальмар тушеный	80
Молокосодержащий продукт***	38/50/100
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 13</b>	
Салат «Солнечный» (морковь, сыр, чеснок, соус)	200
Суп-крем из брокколи «Нежность»	200/10
Говядина отварная с сыром	90
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 14</b>	
Салат «Цезарь» (помидор свежий, филе куриное отварное, маслины, сыр, гренки пшеничные, заправка)	60/15
Суп картофельный с мясом «Сельский»	200
Рис отварной «Пекин»	180
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 15</b>	
Суп молочный с макаронами «Школьный»	200
Филе куриное отварное	80
Фрукт сезонный*	200
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 16</b>	
Суп овощной с говядиной «Мехико»	200
Макароны отварные «Здоровье»	180
Молокосодержащий продукт***	38/50/100
Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 17</b>	
Закуска «Находка для спортсмена» (фасоль стручковая, лук, яйцо)	100
Суп овощной с индейкой	200
Рыба паровая	100
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 18</b>	
Борщ со сметаной «Респект»	200
Картофель отварной с маслом и зеленью «Антошка»	180
Фрукт сезонный*	150
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 19</b>	
Салат «Подводный мир» (кальмар, яйцо, кукуруза, соус)	100
Суп-пюре из овощей с гренками «Модный» (капуста б/к, картофель, морковь, лук, гренки)	200/10
Говядина отварная	80
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>ДЕНЬ 20</b>	
Салат «Г реческий» (сыр «Фета», помидоры свежие, огурцы свежие, перец свежий, оливки, заправка)	95/5
Похлебка «Мексиканская»	200
Филе птицы отварное	80
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
<b>СТОИМОСТЬ:</b>	<b>90-00</b>

\*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 комплекта.