



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

Наименование блюда	Выход, гр.
ДЕНЬ 1	
Суп-пюре из курицы	200/10
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	180
Молокосодержащий продукт**	38/50/100
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 2	
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
ДЕНЬ 3	
Салат «Помидорка» (помидоры, чеснок, сыр, соус)	95/5
Суп рисовый молочный «Любимый»	200
Говядина отварная	80
Кисель витаминизированный	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 4	
Щи вегетарианские со сметаной «Легкость»	200
Кальмар тушеный	100/50
Фрукт сезонный*	150
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 5	
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
ДЕНЬ 6	
Суп куриный с галушками «Хуторок»	200
Булгур с овощами	180
Молокосодержащий продукт**	38/50/100
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 7	
Борщ со сметаной «Респект»	100
Кальмар тушеный	200/10
Молокосодержащий продукт**	38/50/100
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 8	
Огурец порционный	100
Суп-пюре из брокколи «Нежность»	200/10
Говядина отварная с сыром	90
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 9	
Салат «Цезарь» (помидор, филе куриное отварное, маслины, сыр, гренки пшеничные, заправка)	60/15
Суп картофельный с мясом «Сельский»	200
Рис отварной «Индийский»	180
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 10	
Суп молочный с макаронами «Школьный»	200
Филе куриное отварное	80
Фрукт сезонный*	200
Отвар шиповника	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
СТОИМОСТЬ:	90-00

*Фрукт сезонный: апельсин, 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.
ДЕНЬ 11	
Суп с горохом «По-учительски»	200
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	180
Молокосодержащий продукт ***	38/50/100
Кисель витаминизированный	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 12	
Винегрет «Калейдоскоп»	100
Суп «Сырный» (отвар овощной, сыр, сливки, лук, картофель)	200
Филе куриное отварное	80
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 13	
Суп-пюре из чечевицы	200/10
Котлета рыбная «Дом моряка»	80
Фрукт сезонный*	200
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 14	
Помидор порционный «Смайлик»	100
Суп рыбный с крупой «Капитанский»	200
Говядина отварная	180
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 15	
Суп с вермишелью и куриными фрикадельками «Золотой петушок»	200
Котлеты картофельные с маслом	100/5
Молокосодержащий продукт ***	38/50/100
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 16	
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
ДЕНЬ 17	
Салат «Весенний микс» (морковь, горошек, огурцы, соус)	100
Суп овощной с индейкой	200
Рыба паровая	100
Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 18	
Борщ со сметаной «Респект»	200
Картофель отварной с маслом и зеленью «Антошка»	180
Фрукт сезонный*	150
Напиток**	200
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
ДЕНЬ 19	
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
ДЕНЬ 20	
Салат «Греческий» (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
СТОИМОСТЬ:	90-00

*Фрукт сезонный: апельсин, 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.