



**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА «ФИТНЕС»
для МБНОУ «Лицей» и МБОУ «Гимназия №21»
(Сентябрь - октябрь 2019 г.)**

Наименование блюда	Выход, гр.
ДЕНЬ 1	
Суп-пюре из курицы с овощами	200/10
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Мини - маффин	30
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200
ДЕНЬ 2	
Салат из огурцов с яйцом (яйцо, огурцы, сыр, соус, сухарики)	100
Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина, курица)	200
Шашлычок из рыбы (горбуша, минтай, сыр, чеснок)	80
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из вишни	200
ДЕНЬ 3	
Суп-пюре из овощей с гренками (капуста б/к, картофель, морковь, лук, гренки)	200/10
Говядина отварная	80
Картофельное пюре	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Сок фруктовый	200
ДЕНЬ 4	
Похлебка (морковь, лук, горошек, кукуруза)	200
Курица запеченная	80
Кус – кус с овощами	150
Фрукт (виноград зеленый)	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из клубники	200
ДЕНЬ 5	
Салат куриный (картофель, огурцы соленые, сыр, филе куриное, соус)	100
Суп Сырный (бульон овощной, сыр, сливки, лук, картофель) с гренками	200
Биточек картофельный с помидорами и сыром	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из сухофруктов	200
ДЕНЬ 6	
Суп куриный с вермишелью	200
Филе птицы запеченное с помидорами (индейка)	100
Сыр сливочный (треугольник)	17
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200
ДЕНЬ 7	
Суп-пюре из брокколи с гренками	200/10
Домашние куриные колбаски с сыром	100
Фрукт (яблоко)	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из красной смородины	200
ДЕНЬ 8	
Салат овощной (огурцы, помидоры, кукуруза, соус)	100
Борщ с мясом и сметаной	200/10
Говядина отварная с сыром	90
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из кураги с мякотью	200
ДЕНЬ 9	
Салат куриный (помидоры, филе куриное, маслины, сыр, гренки пшеничные, заправка)	60
Суп с чечевицей	200
Рис с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Сок фруктовый	200
ДЕНЬ 10	
Уха с рыбой (горбуша)	200
Запеканка овощная с сыром (филе куриное, цветная капуста, лук, сыр)	200
Фрукт (слива)	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот яблочно - смородиновый	200
СТОИМОСТЬ:	100-00



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

Наименование блюда	Выход, гр.
ДЕНЬ 11	
Суп куриный с гречневой крупой	200
Макароны отварные	180
Пастила	30
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200
ДЕНЬ 12	
Салат овощной (помидоры, огурцы, перец, брынза, маслины, заправка)	100
Рассольник с мясом и сметаной	200
Куриные нагетсы с соусом	100/30
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот фруктово – ягодный (клубника, мята, лимон)	200
ДЕНЬ 13	
Суп картофельный с мясом	200
Котлета рыбная (горбуша)	80
Фрукт (яблоко)	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Сок фруктовый	200
ДЕНЬ 14	
Салат куриный (филе куриное, яйцо, кукуруза, апельсины, соус)	60/10
Суп гороховый с мясом	200
Говядина отварная	80
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из малины	200
ДЕНЬ 15	
Салат из говядины (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
Компот из сухофруктов	200
ДЕНЬ 16	
Салат куриный (филе птицы, сыр, помидоры, кукуруза, соус)	100/20
Щи с мясом и сметаной	200
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с черникой	200
ДЕНЬ 17	
Борщ с мясом и сметаной	200
Биточек из рыбы (минтай)	80
Десерт творожный	45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот яблочно - вишневый	200
ДЕНЬ 18	
Суп рисовый с томатом	200
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица)	100
Фрукт (виноград черный)	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из смородины	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
Сырок глазированный	38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Сок фруктовый	200
ДЕНЬ 20	
Салат куриный с ветчиной (филе куриное, ветчина, лук, огурцы, сыр, соус)	60/10
Суп Сырный (бульон овощной, сыр, сливки, лук, картофель) с гренками	200/10
Котлета из птицы	100
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из яблок и жимолости	200
СТОИМОСТЬ:	100-00