



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

(«Мясной» комплекс)

для ОУ № 1,7,16,17,19,21,25,28,31,33,40,44,51,62,65,69,71,78,84,93,94,96,99, «Лицей»

сентябрь-октябрь 2017 г.

I НЕДЕЛЯ				II НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс	ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс
Филе птицы в сметанном соусе «По-кемеровски»	50/20	80/30	100/50	Сосиска отварная «Турник»	50	75	100
Спагетти отварные с маслом «Дистанция»	100	150	180	Макаронные изделия отварные с маслом «Школьные»	100	150	180
Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100	Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100
Кисель витаминизированный	200	200	200	Напиток**	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Салат «Помидорка» (помидоры свежие, сыр, чеснок, соус)	60	60	100	Филе птицы с овощами «Вдохновение»	50/20	80/30	100/50
Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью «Ракета» (говядина, курица)	50/20	80/30	100/50	Пюре картофельное «Переключка»	100	150	180
Каша перловая рассыпчатая «Здоровье»	100	150	180	Фрукт сезонный*	150	150	150
Напиток**	200	200	200	Напиток**	200	200	200
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20
СРЕДА				СРЕДА			
Курица запеченная «Золотая курочка»	50	80	100	Салат «Аксиома» (огурцы свежие, зелень, масло подс.)	60	60	100
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180	Гуляш из свинины «Отличник»	50/20	80/30	100/50
Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100	Рис отварной «Пекин»	100	150	180
Чай с сахаром	200	200	200	Напиток**	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Котлета из рыбы «По-киевски»	50	80	150	Чахобили (курица порционная с овощами)	50/20	80/30	100/50
Рис отварной «Пекин»	100	150	180	Картофель отварной с маслом и зеленью «Антошка»	100	150	180
Фрукт сезонный*	150	150	150	Желе фруктовое	150	150	150
Напиток**	200	200	200	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Закуска «Лига спорта» (перец болгарский св., огурец св., орех грецкий, чеснок, масло подс.)	60	60	100	Салат «Солнечный зайчик» (капуста б/к, яблоко, кукуруза, масло подс.)	60	60	100
Котлета мясная «Сочная» (говядина, мякоть куриная)	50	80	100	Котлета мясная «Деликатесная» (свинина, мякоть куриная)	50	80	100
Пюре картофельное «Переключка»	100	150	180	Каша гречневая вязкая «Олимпийская»	100	150	180
Напиток**	200	200	200	Отвар из шиповника	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
<b>СТОИМОСТЬ:</b>	<b>63-00</b>	<b>76-00</b>	<b>89-00</b>	<b>СТОИМОСТЬ:</b>	<b>63-00</b>	<b>76-00</b>	<b>89-00</b>
III НЕДЕЛЯ				IV НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс	ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс
Сарделька отварная «Штанга»	50	100	100	Филе птицы в томатном соусе «Фейерверк»	50/20	80/30	100/50
Макаронные изделия отварные с томатным соусом «Римские каникулы»	100/20	150/30	180/50	Макаронные изделия отварные с маслом «Школьные»	100	150	180
Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100	Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100
Кисель витаминизированный	200	200	200	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Закуска «Сельдь с овощами» (сельдь с/с, свекла, морковь, картофель, соус)	60	60	100	Салат «Мозаика» (помидор св., огурец св., кукуруза конев., соус)	50/10	50/10	85/15
Курица запеченная «Золотая курочка»	50	80	100	Курица запеченная с сыром «NEW»	55	85	105
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180	Пюре картофельное «Переключка»	100	150	180
Напиток**	200	200	200	Напиток**	200	200	200
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20
СРЕДА				СРЕДА			
Плов с говядиной и перловой крупой «Богатырь»	150	200	250	Биточек «Биф Бургер» (говядина, курица, помидоры, сыр)	50	80	100
Молокосодержащий продукт***	38/50/100	38/50/100	38/50/100	Рис отварной «Пекин»	100	150	180
Чай с сахаром	200	200	200	Фрукт сезонный*	150	150	150
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Напиток**	200	200	200
				Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Ассорти из свежих овощей «Калейдоскоп» (помидоры, огурцы)	30/30	30/30	50/50	Салат «Пятерочка» (помидоры свежие, масло подс., зелень)	55/5	55/5	95/5
Филе рыбы «Сказка Нептуна»	50/20	80/30	100/50	Жаркое со свиной «Домашнее»	150	200	250
Пюре картофельное «Переключка»	100	150	180	Напиток**	200	200	200
Напиток**	200	200	200	Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20				
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Котлета мясная с тыквой «Яркая» (говядина, мякоть куриная, тыква)	50	80	100	Котлета куриная с яблоком «Витаминная»	50	80	100
Рис отварной «Пекин»	100	150	180	Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180
Фрукт сезонный*	150	150	150	Желе фруктовое	100	100	100
Напиток**	200	200	200	Чай с сахаром и лимоном	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
<b>СТОИМОСТЬ:</b>	<b>63-00</b>	<b>76-00</b>	<b>89-00</b>	<b>СТОИМОСТЬ:</b>	<b>63-00</b>	<b>76-00</b>	<b>89-00</b>

\*Фрукт сезонный: виноград, слива, 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 комплекса.