



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

(«Мясной» комплекс)

для ОУ № 1ф, 8, 11ф, 18, 21ф, 61, 62ф, 73, 80

ноябрь-февраль 2015-2016 г.г.

I НЕДЕЛЯ				II НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс	ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс
Сыр порциями	15	15	15	Фрукт свежий	150	150	150
Сарделька отварная «Штанга»	50	100	100	Сосиска отварная в/с «Турник»	50	75	100
Спагетти отварные с томатным соусом «Римские каникулы»	100/20	150/30	180/50	Каша пшеничная вязкая	100	150	180
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
Икра свекольная «Дежурная»	60	60	100	Йогурт фруктово-ягодный	100	100	100
Котлета из птицы «Ряба»	50	80	100	Котлета «Аппетитная»	50	80	100
Рис отварной «Пекин»	100	150	180	Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
Сырок глазированный	38	38	38	Яйцо отварное «Кругляш»	50	50	50
Рыба запеченная со сметаной и зеленью	50	80	100	Запеканка картофельная с печенью	150	200	250
Пюре картофельное «Переключка»	100	150	180	Сок фруктовый	200	200	200
Компот	200	200	200	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20				
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
Фрукт свежий	150	150	150	Творожный продукт термизированный	50	50	50
Котлета мясная «Нежность»	50	80	100	Курица запеченная «NEW» (курица, сыр)	55	85	105
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180	Рис отварной с овощами «Ассорти»	100	150	180
Кисель витаминизированный	200	200	200	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>			
Маринад из моркови	60	60	100	Маринад из моркови	60	60	100
Курица запеченная «Золотая курочка»	50	80	100	Гуляш из свинины	50/20	80/30	100/50
Картофель отварной с маслом и зеленью	100	150	180	Спагетти отварные с маслом «Дистанция»	100	150	180
Сок фруктовый	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>55-00</b>	<b>68-00</b>	<b>80-00</b>	<b>СТОИМОСТЬ:</b>	<b>55-00</b>	<b>68-00</b>	<b>80-00</b>
<b>III НЕДЕЛЯ</b>				<b>IV НЕДЕЛЯ</b>			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс	ПОНЕДЕЛЬНИК	Мини	1 комплекс	2 комплекс
Фрукт свежий	150	150	150	Фрукт свежий	150	150	150
Пельмени отварные с маслом и зеленью	100/5	150/7	200/10	Колбаса запеченная с сыром	50	80	100
Кисель витаминизированный	200	200	200	Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	200	200
				Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
Творожный продукт термизированный	50	50	50	Яйцо отварное «Кругляш»	50	50	50
Люля-кебаб «Ракета» с томатным соусом и зеленью	50/20	80/30	100/50	Запеканка мясная «Пестрая»	50	80	100
Сложный гарнир «Арифметика»	80/20	100/50	100/80	Каша пшеничная вязкая	100	150	180
Сок фруктовый	200	200	200	Компот	200	200	200
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
Сырок глазированный	38	38	38	Творожный продукт термизированный	50	50	50
Котлета мясная «Домашняя»	50	80	100	Филе птицы с овощами	50/20	80/30	100/50
Каша гречневая рассыпчатая «Спортивная»	100	150	180	Спагетти отварные с маслом «Дистанция»	100	150	180
Чай с сахаром	200	200	200	Сок фруктовый	200	200	200
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/20	30/20
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
Маринад из моркови	60	60	100	Маринад из моркови	60	60	100
Рыба «Отличная» с овощами	50/20	80/30	100/50	Плов с говядиной	100	150	200
Рис отварной «Пекин»	100	150	180	Компот	200	200	200
Компот	200	200	200	Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20
Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной	20/20	30/20	30/20				
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>			
Икра свекольная «Дежурная»	60	60	100	Йогурт фруктово-ягодный	100	100	100
Курица запеченная «Золотая курочка»	50	80	100	Курица запеченная «NEW» (курица, сыр)	55	85	105
Макаронные изделия отварные с сыром «Школьные»	100	150	180	Пюре картофельное «Переключка»	100	150	180
Компот	200	200	200	Компот	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>55-00</b>	<b>68-00</b>	<b>80-00</b>	<b>СТОИМОСТЬ:</b>	<b>55-00</b>	<b>68-00</b>	<b>80-00</b>

\*Фрукт свежий: апельсин, груша, яблоко, мандарин.

\*\*Внимание! МАУ «Школьное питание» оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости комплекса.