**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

**для ОУ № 1,7,10,11,16,17,19,21,24,31,33,34,40,44,45,51,52,54,61,62,65,69,84,89,93,96,99,**

**«Лицей» ноябрь-февраль 2011 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | | |  | **II НЕДЕЛЯ** | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **1-4кл** | **5-1**1кл |  | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **1-4кл** | **5-11кл** |
| Груша свежая | 150 | 150 | Яблоко свежее | | 150 | 150 |
| Сосиска отварная в/с | 75 | 100 | Пельмени отварные с маслом и зеленью | | 150/7 | 200/10 |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 180 | Кисель витаминизированный "Лесная полянка" | | 200 | 200 |
| Напиток плодово-ягодный "Лесная ягодка" | 200 | 200 | Хлеб пшеничный / ржаной | | 30/50 | 30/50 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 30 50 | 30/50 |  | |  |  |
| **ВТОРНИК** |  |  | **ВТОРНИК** | |  |  |
| Маринад из моркови | 60 | 100 | Мандарин свежий | | 150 | 150 |
| Говядина тушеная "Ответ учителю" | 80/30 | 100/50 | Курица запеченная "Золотая курочка" | | 80 | 100 |
| Рис отварной "Пекин" | 150 | 180 | Овощное рагу | | 150 | 180 |
| Компот из облепихи | 200 | 200 | Чай с молоком | | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной | | 30/50 | 30/50 |
| **СРЕДА** |  |  | **СРЕДА** | |  |  |
| Яйцо отварное с зеленым горошком | 25/35 | 50/50 | Винегрет | | 55/5 | 95/5 |
| Жаркое с говядиной | 150 | 200 | Фрикадельки "По-ученически" с соусом красным | | 80/30 | 100/50 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | Спагетти отварные с маслом | | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 30/50 | 30/50 | Компот из смородины | | 200 | 200 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный / ржаной | | 30/50 | 30/50 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  | **ЧЕТВЕРГ** | |  |  |
| Термизированный йогуртный продукт | 100 | 100 | Сырок творожный | | 38 | 38 |
| Котлета из птицы "Ряба" | 80 | 100 | Азу с говядиной «Последний звонок» | | 150 | 200 |
| Каша гречневая рассыпчатая "Спортивная" | 150 | 180 | Сок фруктовый | | 200 | 200 |
| Компот из клубники | 200 | 200 | Хлеб пшеничный витаминизированный/ржаной | | 30/50 | 30/50 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной | 30/50 | 30/50 |  | |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  |  | **ПЯТНИЦА** | |  |  |
| Апельсин свежий | 200 | 200 | Салат "Незабудка" | | 55/5 | 95/5 |
| Рыба запеченная с сыром и помидорами | 80 | 100 | Рыба под соусом с зеленью | | 80/30 | 100/50 |
| Сложный гарнир "Европейский" | 100/50 | 100/80 | Рис с овощами "Ассорти" | | 150 | 180 |
| Чай с сиропом шиповника | 200 | 200 | Отвар из шиповника | | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | | 30/50 | 30/50 |
| **СТОИМОСТЬ:** | **48-00** | **58-00** | **СТОИМОСТЬ:** | | **48-00** | **58-00** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III НЕДЕЛЯ** | | | **IV НЕДЕЛЯ** | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **1-4кл** | **5-11кл** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **1-4 к л** | **5-11кл** |
| Груша свежая | 150 | 150 | Апельсин свежий | 200 | 200 |
| Колбаса отварная "Докторская" | 80 | 100 | Сарделька отварная в/с | 100 | 100 |
| Макароны отварные с соусом красным | 150/30 | 180/50 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 180 |
| Чай с сиропом лимонника | 200 | 200 | Напиток плодово-ягодный «Лесная полянка» | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/50 | 30/50 |
| **ВТОРНИК** | ■ |  | **ВТОРНИК** |  |  |
| Салат "Просто песня" | 55/5 | 95/5 | Сырок творожный | 38 | 38 |
| Котлета мясная "Лукоморье" | 80 | 100 | Биточки "Пионерские" с соусом красным | 80/30 | 100/50 |
| Каша пшенная вязкая "Сказка" | 150 | 180 | Каша гречневая рассыпчатая "Спортивная" | 150 | 180 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | Сок фруктовый | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный /ржаной | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный ржаной | 30/50 | 30/50 |
| **СРЕДА** |  |  | **СРЕДА** |  |  |
| Сырок творожный | 38 | 38 | Закуска "Находка для спортсмена" | 60 | 100 |
| Рыба по-сибирски с орехом | 80 | 100 | Курица запеченная «NEW» | 85 | 105 |
| Пюре картофельное "Перекличка" | 150 | 180 | Сложный гарнир "Арифметика" | 100/50 | 100/80 |
| Компот из вишни | 200 | 200 | Компот из вишни | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный ржаной | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный витаминизированный/ ржаной | 30/50 | 30/50 |
| | **ЧЕТВЕРГ** |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |
| Икра свекольная "Дежурная" | 60 | 100 | Салат «Спортивный» | 55/5 | 95/5 |
| Плов с курицей | 150 | 200 | Плов с говядиной | 150 | 200 |
| Напиток плодово-ягодный "Лесная полянка" | 200 | 200 | Компот из смородины | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной | 30/50 | 30/50 |
| **ПЯТНИЦА** |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  |
| Термизированный йогуртный продукт | 100 | 100 | Яблоко свежее | 60 | 100 |
| Бефстроганов из говядины | 80/30 | 100/50 | Рыба с овощами «Отличная» | 80/30 | 100/50 |
| 1 Картофель с сыром запеченный "Пифагор" | 150 | 180 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 180 |
| Компот из кураги | 200 | 200 | Какао с молоком | 200 | 200 |
| 1 Хлеб пшеничный / ржаной | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | 30/50 | 30/50 |
| **СТОИМОСТЬ:** | **48-00** | **58-00** | **СТОИМОСТЬ:** | **48-00** | **58-00** |

*Компенсация стоимости питания обучающимся из малообеспеченных семей* - *20 рублей Компенсация стоимости питания обучающимся из многодетных малообеспеченных семей* - *25 рублей*

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ (АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ)**

**для ОУ №№ 1,7,10,11,16,17,19,21,24,31,33,34,40,44,45,51,52,54,61,62,65,69,84,89,93,96,99,**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | | **II НЕДЕЛЯ** | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Выход, гр. | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход,** гр. |
| Груша свежая | 150 | Яблоко свежее | 150 |
| Сыр порциями | 15 | Сыр порциями | 15 |
| Омлет натуральный "Высокий полет" | 150 | Каша рисовая "Былина" с маслом | 200/5 |
| Напиток плодово-ягодный "Лесная ягодка" | 200 | Кисель витаминизированный "Лесная полянка" | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Пирожное бисквитное "Яшкино" | 1шт | Сдоба "Сахарная" | 50 |
| Каша "Боярская" с маслом | 200/20/5 | Запеканка из творога "Отличница" с сиропом шиповника | 150/20 |
| Сырок творожный | 38 |
| Компот из облепихи | 200 | Чай с молоком | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Булочка "Домашняя" | 50 | Булочка "Дорожная" | 50 1 |
| Колбаса отварная "Докторская" | 50 | Омлет с помидорами | 150 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | Сыр порциями | 15 |
| Компот из смородины | 200 | Компот из смородины | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | *Хлеб* пшеничный | 40 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Сдоба "Новомайская" | 50 | Булочка "Сырная" | 50 |
| Пудинг из творога с изюмом "Чудинг" со сгущенным молоком | 150/20 | Каша кукурузная "Куку руку" с маслом | 200/5 |
| Говядина отварная | 50 |
| Компот из клубники | 200 | Компот из клубники | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Вафли "Зебра" | 2шт | Пирожные "Домашние радости" | 1шт |
| Сыр порциями | 15 | Каша манная с ягодным соусом | 200/20/5 |
| Каша манная "Звоночек" с фруктам | 200/20/5 | Сыр порциями | 15 |
| Чай с сиропом шиповника | 200 | Отвар из шиповника | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | |
| **СТОИМОСТЬ:** | **32-00** | **СТОИМОСТЬ:** | **32-00** |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **III НЕДЕЛЯ** | | **IV НЕДЕЛЯ** | | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | Печенье "Зебра" | 2шт | Апельсин свежий | 200 | | Омлет с сыром "Добрый день" | 150 | Вареники с творогом с ягодным соусом | 150/20/5 | | Чай с сиропом лимонника | 200 | Напиток плодово-ягодный «Лесная полянка» | 200 | | Хлеб пшеничный | **40** | Хлеб пшеничный | **40** | | **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  | | Слойка"Бантик" | 50 | Сырок творожный | **38** | | Каша овсяная с маслом "Урок английского" | 200/5 | Омлет с говядиной | 150 | | Колбаса отварная "Докторская" | 50 | Компот из сухофруктов | 200 | | Компот из облепихи | 200 | Хлеб пшеничный витаминизированный | **40** | | Хлеб пшеничный витаминизированный | **40** |  |  | | **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  | | Сырок творожный | **38** | Слойка "Детская" с фруктовой начинкой | 50 | | Сыр порциями | **15** | Сыр порциями | 15 | | Суп молочный рисовый "Любимый" | 200 | Каша рисовая с ягодным соусом | 200/20/5 | | Компот из вишни | 200 | Компот из вишни | 200 | | Хлеб пшеничный | **40** | Хлеб пшеничный | **40** | | **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  | | Булочка "Новоярославская" | 50 | Плюшка "Сливочная" | 50 | | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/20 | Каша манная с курагой и маслом | 200/20/5 | | Напиток плодово-ягодный "Лесная ягодка" | 200 | Сыр порциями | **15** | | Хлеб пшеничный витаминизированный | **40** | Компот из смородины | 200 | |  |  | Хлеб пшеничный витаминизированный | **40 |** | | **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  | | Термизированный йогуртный продукт | 100 | Яблоко свежее | 150 | | Каша гречневая вязкая на молоке | 200/5 | Сыр порциями | 15 | | Сыр порциями | **15** | Суп молочный геркулесовый | 200 | | 1 Компот из кураги | 200 | Какао с молоком | 200 | | Хлеб пшеничный | **40** | Хлеб пшеничный | **40** | | | **СТОИМОСТЬ:** С1 **СТЬ:** | **32-00** | **СТОИМОСТЬ:** | **32-00** | | | | |

**«Лицей» ноябрь-февраль 2011г.**