ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обед «ЮНИОРСКИЙ»

(альтернативный вариант)

ноябрь-февраль 2012-2013 г.г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | | **II НЕДЕЛЯ** | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Апельсин свежий | 200 | Сыр порциями | 15 |
| Блинчики с вареным сгущенным молоком «Восторг» | ПО | Яблоко свежее | 150 |
| Напиток витаминизированный плодово-ягодный | 200 | Каша рисовая с ананасом и маслом «Призер» | 200/20/5 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Кисель витаминизированный | 200 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Булочка «Сырная» | 50 | Сдоба "Классика" | 50 |
| Колбаса отварная «Шайба» | 50 | Запеканка из творога "Трансляция" с сиропом шиповника | 150/20 |
| Суп молочный с макаронными изделиями «Атрибут» | 200 |
| Компот яблочно-брусничный | 200 | Компот яблочно-облепиховый | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 25 | Желе фруктовое | 150 |
| Пудинг из творога «Скелетон» с изюмом и сгущенным молоком | 150/20 | Омлет с помидорами «Первый результат» | 150 |
| Компот из клубники | 200 | Сыр порциями | 15 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Компот из клубники | 200 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Сыр порциями | 15 | Пирожок с конфитюром | 50 |
| Пирожок со сгущенным молоком | 50 | Каша гречневая вязкая «Олимп» | 150 |
| Каша манная с фруктами «Финиш» | 200/20/5 | Говядина отварная «Бадминтон» | 50 |
| Компот из смородины | 200 | Компот из смородины | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Сырок глазированный | 38 | Сыр порциями | 15 |
| Сыр порциями | 15 | Кондитерское изделие промышленного производства | 25 |
| Омлет натуральный Высокий полет» | 150 | Каша манная с ягодным соусом «Сладкий финиш» | 200/20/5 |
| Чай с сиропом шиповника | 200 | Отвар из шиповника | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| **СТОИМОСТЬ:** | **40-00** | **СТОИМОСТЬ:** | **40-00** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ш НЕДЕЛЯ** | | **IV НЕДЕЛЯ** | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, | ПОНЕДЕЛЬНИК гр.** | | Выход, **гр.** |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 25 | Желе фруктовое | 150 |
| Омлет с сыром "Бобслей" | 150 | Вареники с творогом с ягодным соусом «Стрельба» | 150/20/5 |
| Компот из ежевики и брусники | 200 | Кисель витаминизированный | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Пирожок с яблоком | 50 | Булочка «Новомайская» | 50 |
| Каша овсяная с маслом "Наставление тренера" | 200/5 | Омлет с говядиной «Физ. подготовка» | 150 |
| Колбаса отварная "Шайба" | 50 | Компот из сухофруктов | 200 |
| Компот из красной смородины | 200 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |  |  |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Сыр порциями | 15 | Сыр порциями | 15 |
| Йогурт фруктово-ягодный | 100 | Груша свежая | 180 |
| Суп молочный рисовый "Трюк" | 200 | Суп молочный геркулесовый «Дзюдо» | 200 |
| Компот яблочно-вишневый | 200 | Компот из кураги | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Корж молочный | 75 | Сыр порциями | 15 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком «Четвертьфинал» | 150/20 | Булочка с маком | 50 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Каша пшенная молочная с маслом «Борьба» | 200/5 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | Компот из смородины | 200 |
|  |  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Мандарин свежий | 150 | Сыр порциями | 15 |
| Блинчики с плодово-ягодной начинкой «Солнцепек» | 120 | Яблоко запеченное с творогом | 75 |
| Сыр порциями | 15 | Каша рисовая с ягодным соусом «Серьезный соперник» | 200/20/5 |
| Чай с сиропом лимонника | 200 | Чай с сахаром и лимоном | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| **СТОИМОСТЬ:** | **40-00** | **СТОИМОСТЬ:** | **40-00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | | | | **II НЕДЕЛЯ** | | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Спринт | Старт | Марафон | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Спринт | Старт | Марафон |
| Апельсин свежий | 200 | 200 | 200 | Яблоко свежее | 150 | 150 | 150 |
| Колбаса отварная порционная «Шайба» | 50 | 80 | 100 | Сосиска отварная в/с «Турник» | 50 | 75 | 100 |
| Макароны отварные «Спортивные» с сыром | 100 | 150 | 180 | Каша гречневая вязкая «Олимп» | 100 | 150 | 180 |
| Напиток витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 200 | 200 | Кисель витаминизированный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30 50 |
| **ВТОРНИК** |  |  |  | **ВТОРНИК** |  |  |  |
| Салат «Зарядка» | 50/10 | 50/10 | 85/15 | Икра свекольная «Пенальти» | 60 | 60 | 100 |
| Чахохбили (курица порционная с овощами) | 50 | 80 | 100 | Тефтели "Настольный теннис" с овощами | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| Рис отварной "Гефест" | 100 | 150 | 180 | Пюре картофельное «Шанс на победу» | 100 | 150 | 180 |
| Компот яблочно брусничный | 200 | 200 | 200 | Компот яблочно-облепиховый | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизир. / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный витаминизир./ ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **СРЕДА** |  |  |  | **СРЕДА** |  |  |  |
| Йогурт фруктово-ягодный | 100 | 100 | 100 | Винегрет «Лыжный спорт» | 55/5 | 55/5 | 955 |
| Жаркое с говядиной «Лидер» | 100 | 150 | 200 | Курица запеченная «Полуфинал» | 50 | 80 | 100 |
| Компот из клубники | 200 | 200 | 200 | Спагетти отварные с маслом «Дистанция» | 100 | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  | Хлеб пшеничный / ржаной | | 2020 | 30/50 | 30/50 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  | **ЧЕТВЕРГ** | |  |  |  |
| Маринад из моркови «Бросок» | 605 | 60 | 100 ] Желе фруктовое | | 150 | 150 | 150 |
| Котлета «Лукоморье» | 50 | 80 | 100 | Азу с говядиной «Прыжки в высоту» | 100 | 150 | 200 |
| Каша гречневая рассыпчатая "Гермес" | 100 | 150 | 180 | Компот из смородины | 200 | 200 | 200 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 | Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| Хлеб пшеничный витаминизир. / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  |  |
| Сырок глазированный | 38 | 38 | 38 | Салат «Тренерский» | 55/5 | 55/5 | 95/5 |
| Рыба запеченная с сыром и помидорами «Мечта гимнаста» | 50 | 80 | 100 | Гуляш из говядины «Парашютист» | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| Пюре картофельное «Шанс на победу» | 100 | 150 | 180 | Рис отварной «Гефест» | 100 | 150 | 180 |
| Чай с сиропом шиповника | 200 | 200 | 200 | Отвар из шиповника | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | 20'20 | 30/50 | 30/50 |
| СТОИМОСТЬ: | 45-00 | 55-00 | 64-00 | СТОИМОСТЬ: | 45-00 | 55-00 | 64-00 |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ «ЗАВТРАК ЧЕМПИОНА»

ноябрь-февраль 2012-2013 гг.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ШНЕДЕЛЯ** | | | | **IV НЕДЕЛЯ** | | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Спринт | Старт | Марафон | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Спринт | Старт | Марафон |
| Мандарин свежий | 150 | 150 | 150 | Груша свежая | 150 | 150 | 150 |
| Колбаса запеченная с сыром "Золотая медаль" | 50 | 80 | 100 | Сосиска отварная «Турник» | 50 | 75 | 100 |
| Спагетти «Римские каникулы» с томатным соусом | 100/20 | 150/30 | 180/50 | Макаронные изделия со сливочным соусом «Спортивные» | 100/20 | 150/30 | 180/50 |
| Компот из ежевики и брусники | 200 | 200 | 200 | Кисель витаминизированный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **ВТОРНИК** |  |  |  | **ВТОРНИК** |  |  |  |
| Салат «Фристайл» | = -" \* | 55/5 | 95 5 | Желе фруктовое | 150 | 150 | 150 |
| Бефстроганов из говядины «Крепкие мышцы» | 50/20 | 80/30 | 100/50 | Люля-кебаб с соусом томатным «Боулинг» | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| Каша пшенная вязкая "Зевс" | 100 | 150 | 180 | Каша гречневая рассыпчатая "Гермес" | 100 | 150 | 180 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизир. / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хтеб пшеничный витаминизир. / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **СРЕДА** |  |  |  | **СРЕДА** |  |  |  |
| Йогурт фруктово-ягодный | 100 | 100 | 100 | Сельдь с/с с луком и маслом | 45X10/5 | 45/10/5 | 80/15/5 |
| Суфле из рыбы с сыром «Хоккей на льду» | 50/20 | 80/30 | 100/50 | Жаркое с курицей «Титул» | 100 | 150 | 200 |
| Пюре картофельное "Шанс на победу" | 100 | 150 | 180 | Компот из кураги | 200 | 200 | 200 |
| Компот яблочно-вишневый | 200 | 200 | 200 | Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 20/20 | 20/20 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30 50 | 30/50 | |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |
| Яйцо отварное с зеленым горошком «Мяч на поле» | 25/35 | 25/35 | 5050 | Салат из свеклы с черносливом и грецким орехом | 60 | 60 | 100 |
| Плов с курицей «Соперник» | 100 | 150 | 200 | Курица запеченная «Первый матч» | 55 | 85 | 105 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | Рис отварной «Гефест» | 100 | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный витаминизир. / ржаной | 20/20 | 20/20 | 20/20 | Компот из смородины | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | Хлеб пшеничный витаминизир. / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **ПЯТНИЦА** |  |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  |  |
| Сырок глазированный | 38 | 38 | 38 | Яблоко свежее | 150 | 150 | 150 |
| Биточек «УЕФА» | 50 | 80 | 1000 | Говядина тушеная «Командный дух» | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| Картофель с сыром запеченный "Хоккеист" | 100 | 150 | 180 | Картофель отварной с маслом и зеленью «Первый тайм» | 100 | 150 | 180 |
| Чай с сиропом лимонника | 200 | 200 | 200 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 3050 | 30/50 |
| СТОИМОСТЬ: | 45-00 | 55-00 | 64-00 | СТОИМОСТЬ: | 45-00 | 55-00 | 64-00 |