ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обед «ЮНИОРСКИЙ»

(альтернативный вариант)

сентябрь-октябрь 2013 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I НЕДЕЛЯ | | II НЕДЕЛЯ | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход  гр. | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход,  гр. |
| Слива свежая | 150 | Сыр порциями | 15 |
| Блинчики с вареным сгущенным молоком «Восторг» | 110 | Слива свежая | 150 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | Каша рисовая с ананасами и маслом «Призер» | 200/20/5 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Чай с сахаром | 200 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 |
| ВТОРНИК |  | ВТОРНИК |  |
| Булочка "Сырная" | 50 | Сыр порциями | 15 |
| Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 150/20 | Сдоба «Классика» | 50 |
| Кисель витаминизированный | 200 | Омлет с мясом птицы | 150 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Компот из клубники | 200 |
|  |  | Хлеб пшеничный v | 40 |
| СРЕДА |  | СРЕДА |  |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 25 | Йогурт фруктово-ягодный | 100 |
| Колбаса отварная «Шайба» | 50 | Запеканка из творога "Трансляция" с сиропом шиповника | 150/20 |
| Суп молочный с макаронными изделиями «Атрибут» | 200 | Компот яблочно-облепиховый | 200 |
| Компот яблочно-брусничный | 200 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |  |  |
| ЧЕТВЕРГ |  | ЧЕТВЕРГ |  |
| Сыр порциями | 15 | Пирожок с конфитюром | 50 |
| Пирожок со сгущенным молоком | 50 | Сыр порциями | 15 |
| Каша манная с фруктами «Финиш» | 200/20/5 | Каша пшенная молочная с маслом «Борьба» | 200/5 |
| Компот из клубники | 200 | Отвар из шиповника | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| ПЯТНИЦА |  | ПЯТНИЦА |  |
| Сыр порциями | 15 | Кондитерское изделие промышленного производства | 25 |
| Сырок глазированный | 38 | Каша гречневая вязкая «Олимп» | 150 |
| Омлет с колбасой «Аппетитный» | 150 | Говядина отварная «Бадминтон» | 50 |
| Чай с сахаром | 200 | Компот из смородины | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| СТОИМОСТЬ: | 40-00 | СТОИМОСТЬ: | 40-00 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| III НЕДЕЛЯ | | IV НЕДЕЛЯ | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход,  гр. | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход,  гр. |
| Виноград свежий | 150 | Груша свежая | 150 |
| Омлет с сыром "Бобслей" | 150 | Вареники с творогом с ягодным соусом «Стрельба» | 150/20/5 |
| Кисель витаминизированный | 200 | Напиток витаминизированный плодово-ягодный | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| ВТОРНИК |  | ВТОРНИК |  |
| Масло шоколадное порциями | 15 | Сыр порциями' | 15 |
| Пирожок с яблоком | 50 | Булочка «Новомайская» | 50 |
| Суп молочный рисовый «Трюк» | 200 | Каша манная с ягодным соусом «Сладкий финиш» | 200/20/5 |
| Компот из малины | 200 | Компот яблочно-вишневый | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| СРЕДА |  | СРЕДА |  |
| Сырок глазированный | 38 | Кондитерское изделие промышленного производства | 25 |
| Каша овсяная с маслом «Наставление тренера» | 200/5 | Омлет с говядиной «Физ. подготовка» | 150 |
| Колбаса отварная «Шайба» | 50 | Компот из кураги | 200 |
| Компот яблочно-вишневый | 200 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 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 рисовая с ягодным соусом «Серьезный соперник» | 200/20/5 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Чай с сахаром | 200 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 |
| ПЯТНИЦА |  | ПЯТНИЦА |  |
| Сыр порциями | 15 | Сыр порциями | 15 |
| Блинчики с плодово-ягодной начинкой «Солнцепек» | 120 | Яблоко запеченное с творогом | 75 |
| Компот из красной смородины | 200 | Суп молочный геркулесовый «Дзюдо» | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | Компот из смородины | 200 |
|  |  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| СТОИМОСТЬ: | 40-00 | СТОИМОСТЬ: | 40-00 |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ «ЗАВТРАК ЧЕМПИОНА»

сентябрь-октябрь 2013 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I НЕДЕЛЯ | | | | II НЕДЕЛЯ | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Спринт | Старт | Марафон | ПОНЕДЕЛЬНИК | Спринт | Старт | Марафон |
| Сыр порциями | 15 | 15 | 15 | Слива свежая | 150 | 150 | 150 |
| Масло шоколадное | 15 | 15 | 15 | Сосиска отварная в/с «Турник» | 50 | 75 | 100 |
| Омлет с колбасными изделиями «Аппетитный» | 120 | 150 | 200 | Каша гречневая вязкая «Олимп» | 100 | 150 | 180 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 200 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| ВТОРНИК |  |  |  | ВТОРНИК |  |  |  |
| Салат «Чемпионский» | 55/5 | 55/5 | 95/5 | Салат овощной | 55/5 | 55/5 | 90/10 |
| Запеканка «Сытная» картофельная с мясом | 100/20 | 150/30 | 200/50 | Плов с курицей | 100 | 150 | 200 |
| Кисель витаминизированный | 200 | 200 | 200 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| СРЕДА |  |  |  | СРЕДА |  |  |  |
| Салат «Зарядка» | 50/10 | 50/10 | 85/15 | Йогурт фруктово-ягодный | 100 | 100 | 100 |
| Бефстроганов из говядины «Крепкие мышцы» | 50/20 | 80/30 | 100/50 | Биточки «Пионерские» с соусом красным | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| Рис отварной «Гефест» | 100 | 150 | 180 | Картофель отварной с маслом и зеленью «Первый тайм» | 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 |
| ЧЕТВЕРГ |  |  |  | ЧЕТВЕРГ |  |  |  |
| Сырок глазированный | 38 | 38 | 38 | Сельдь с/с с луком и маслом | 45/10/5 | 45/10/5 | 80/15/5 |
| Рыба запеченная со сметаной и зеленью | 50 | 80 | 100 | Гуляш из говядины «Парашютист» | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| Пюре картофельное «Шанс на победу» | 100 | 150 | 180 | Пюре картофельное «Шанс на победу» | 100 | 150 | 180 |
| Компот из клубники | 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 |
| ПЯТНИЦА |  |  |  | ПЯТНИЦА |  |  |  |
| Салат «Спорт» | 55/Р | 55/5 | 95/5 | Салат «После тренировки» | 55/5 | 55/5 | 95/5 |
| Суфле из индейки с молочным соусом | 50/20 | 80/30 | 100/50 | Котлета из мяса птицы с сыром «Лучший результат» | 50 | 80 | 100 |
| Каша гречневая рассыпчатая «Гермес» | 100 | 150 | 180 | Спагетти отварные с маслом «Дистанция» | 100 | 150 | 180 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 | Компот из смородины | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизир./ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный витаминизир./ ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| СТОИМОСТЬ: | 48-00 | 58-00 | 68-00 | СТОИМОСТЬ: | 48-00 | 58-00 | 68-00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| III НЕДЕЛЯ | | | | IV НЕДЕЛЯ | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Спринт | Старт | Марафон | ПОНЕДЕЛЬНИК | Спринт | Старт | Марафон |
| Виноград свежий | 150 | 150 | 150 | Г руша свежая | 150 | 150 | 150 |
| Пельмени отварные с маслом и зеленью | 100/5 | 150/7 | 200/10 | Лазанья «Школьная» с колбасой | 100 | 150 | 200 |
| Кисель витаминизированный | 200 | 200 | 200 | Напиток витаминизированный плодово- ягодный | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| ВТОРНИК |  |  |  | ВТОРНИК |  |  |  |
| Салат «Чемпионский» | 55/5 | 55/5 | 95/5 | Салат «Спартак» | 55/5 | 55/5 | 95/5 |
| Суфле из рыбы «Хоккей на льду» | 50/20 | 80/30 | 100/50 | Печень «Вдохновение» в сметанном соусе | 60/20 | 80/30 | 100/50 |
| Рис отварной «Гефест» | 100 | 150 | 180 | Картофельное пюре «Шанс на победу» | 100 | 150 | 180 |
| Компот из малины | 200 | 200 | 200 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| СРЕДА |  |  |  | СРЕДА |  |  |  |
| Сырок глазированный | 38 | 38 | 38 | Йогурт фруктово-ягодный | 100 | 100 | 100 |
| Котлета «Гнездо» | 50 | 80 | 100 | Котлета «Лукоморье» с красным соусом | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| Рагу овощное со сливочным соусом | 100 | 150 | 180 | Каша гречневая рассыпчатая «Гермес» | 100 | 150 | 180 |
| Компот яблочно-вишневый | 200 | 200 | 200 | Компот яблочно-вишнсвый | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизир. / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 | Хлеб пшеничный витаминизир./ ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| ЧЕТВЕРГ |  |  |  | ЧЕТВЕРГ |  |  |  |
| Салат «Бэнди» | 55/5 | 55/5 | 95/5 | Салат из свеклы с черносливом и грецким орехом | 60 | 60 | 100 |
| Курица запеченная «Полуфинал» | 50 | 80 | 100 | Жаркое с курицей | 100 | 150 | 200 |
| Макароны отварные с сыром «Спортивные» | 100 | 150 | 180 | Компот из кураги | 200 | 200 | 200 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| Хлеб пшеничный / ржаной | 20/20 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| ПЯТНИЦА |  |  |  | ПЯТНИЦА |  |  |  |
| Яйцо отварное с кукурузой с соусом «Аппетитный» | 25/25/10 | 25/25/10 | 50/35/15 | Микс из овощей | 55/5 | 55/5 | 95/5 |
| Говядина тушенная «Командный дух» | 50/20 | 80/30 | 100/50 | Плов с говядиной | 100 | 150 | 200 |
| Сложный гарнир «Ралли» | 80/20 | 100/50 | 100/80 | 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 |  |  |  |  |
| СТОИМОСТЬ: | 48-00 | 58-00 | 68-00 | СТОИМОСТЬ: | 48-00 | 58-00 | 68-00 |