ЗДОРОВОЕ

ПИТАНИЕ КУЗБАСС

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»

март-май 2012 года

|  |  |
| --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | **II НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Мини** | **1-4** | **5-11** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Мини** | **1-4** | **5-11** |
| **Груша свежая** | 150 | 150 | 150 | **Яблоко свежее** | 150 | 150 | 150 |
| **Сосиска отварная в/с** | 50 | 75 | 100 | **Вареники с картофелем с маслом и зеленью** | 100/5 | 150/7 | 200/10 |
| **Макаронные изделия отварные с сыром** | 100 | 150 | 180 | **Кисель витаминизированный "Лесная полянка"** | 200 | 200 | 200 |
| **Напиток плодово-ягодный "Лесная полянка"** | 200 | 200 | 200 | **Хлеб пшеничный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **Хлеб пшеничный / ржаной** | 2020 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| **ВТОРНИК** |  |  |  | **ВТОРНИК** |  |  |  |
| **Маринад из моркови** | 60 | 60 | 100 | **Помидор свежий калиброванный** | 60 | 60 | 100 |
| **Чахохбили (курица порционная с овощами)** | 50/20 | 80/30 | 100/50 | **Тефтели "Колобки"** | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| **Рис отварной "Пекин"** | 100 | 150 | 180 | **Пюре картофельное «Перекличка»** | 100 | 150 | 180 |
| **Компот яблочно брусничный** | 200 | 200 | 200 | **Чай с молоком** | 200 | 200 | 200 |
| **Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 | **Хлеб пшеничный витаминизированный/ ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **СРЕДА** |  |  |  | **СРЕДА** |  |  |  |
| **Йогурт фруктово-ягодный** | 100 | 100 | 100 | **Винегрет** | 60 | 60 | 100 |
| **Жаркое с говядиной** | 100 | 150 | 200 | **Курица запеченная «Золотая курочка»** | 50 | 80 | 100 |
| **Сок фруктовый** | 200 | 200 | 200 | **Спагетти отварные с маслом** | 100 | 150 | 180 |
| **Хлеб пшеничный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 | **Компот из смородины** | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Хлеб пшеничный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |
| **Огурец свежий калиброванный** | 60 | 60 | 100 | **Сырок творожный** | 38 | 38 | 38 |
| **Котлета из мяса птицы с сыром "Петушиный бой"** | 50 | 80 | 100 | **Азу с говядиной «Последний звонок»** | 100 | 150 | 200 |
| **Каша гречневая рассыпчатая "Спортивная"** | 100 | 150 | 180 | **Сок фруктовый** | 200 | 200 | 200 |
| **Компот из клубники** | 200 | 200 | 200 | **Хлеб пшеничный витаминизированный/ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  |  |
| **Творожок** термизированный | 70 | 70 | 70 | **Салат из свеклы с черносливом и грецким орехом** | 60 | 60 | 100 |
| **Рыба запеченная с сыром и помидорами** | 50 | 80 | 100 | **Гуляш из говядины «Домашняя работа»** | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| **Пюре картофельное «Перекличка»** | 100 | 150 | 180 | **Рис отварной «Пекин»** | 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:** | **40-00** | **48-00** | **58-00** | **СТОИМОСТЬ:** | **40-00** | **48-00** | **58-00** |

|  |  |
| --- | --- |
| **III НЕДЕЛЯ** | **IV НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Мини** | **1-4** | **5-11** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Мини** | **1-4** | **5-11** |
| **Груша свежая** | 150 | 150 | 150 | **Апельсин свежий** | 200 | 200 | 200 |
| **Колбаса отварная "Докторская"** | 50 | 80 | 100 | **Сарделька отварная в/с** | 50 | 100 | 100 |
| **Спагетти «Римские каникулы» с томатным соусом** | 100/20 | 150/30 | 180/50 | **Макаронные изделия со сливочным соусом** | 100/20 | 150/30 | 180/50 |
| **Чай с сиропом лимонника** | 200 | 200 | 200 | **Напиток плодово-ягодный «Лесная полянка»** | 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»** | 60 | 60 | 100 | **Сырок творожный** | 38 | 38 | 38 |
| **Зраза "Поэтическая»** | 50 | 80 | 100 | **Люля-кебаб с соусом томатным с зеленью** | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| **Каша пшенная вязкая "Сказка"** | 100 | 150 | 180 | **Каша гречневая рассыпчатая "Спортивная"** | 100 | 150 | 180 |
| **Сок фруктовый** | 200 | 200 | 200 | **Сок фруктовый** | 200 | 200 | 200 |
| **Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 | **Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **СРЕДА** |  |  |  | **СРЕДА** |  |  |  |
| **Йогурт фруктово-ягодный** | 100 | 100 | 100 | **Ассорти из свежих овощей** | 60 | 60 | 100 |
| **Рыба запеченная с сыром, сметаной и зеленью** | 50 | 80 | 100 | **Курица запеченная «NEW»»** | 55 | 85 | 105 |
| **Пюре картофельное "Перекличка"** | 100 | 150 | 180 | **Сложный гарнир "Арифметика"** | 80/20 | 100/50 | 100/80 |
| **Компот яблочно-вишневой** | 200 | 200 | 200 | **Компот яблочно-вишневый** | 200 | 200 | 200 |
| **Хлеб пшеничный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 | **Хлеб пшеничный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |
| **Яйцо отварное с зеленым горошком** | 25/35 | 25/35 | 50/50 | **Икра свекольная «Дежурная»** | 60 | 60 | 100 |
| **Плов с курицей** | 100 | 150 | 200 | **Плов с говядиной** | 100 | 150 | 200 |
| **Компот из кураги** | 200 | 200 | 200 | **Компот из смородины** | 200 | 200 | 200 |
| **Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 | **Хлеб пшеничный витаминизированный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **ПЯТНИЦА** |  |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  |  |
| **Сырок творожный** | 38 | 38 | 38 | **Желе фруктовое** | 150 | 150 | 150 |
| **Бефстроганов из говядины** | 50/20 | 80/30 | 100/50 | **Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе** | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| **Картофель с сыром запеченный "Пифагор"** | 100 | 150 | 180 | **Картофель отварной с маслом и зеленью** | 100 | 150 | 180 |
| **Компот из яблок** | 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 | 30/50 | 30/50 |
| **СТОИМОСТЬ:** | **40-00** | **48-00** | **58-00** | **СТОИМОСТЬ:** | **40-00** | **48-00** | **58-00** |

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,
 «Лицей»

 март-май 2012 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | **II НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Груша свежая | 150 | Сыр порциями | 15 |
| Блинчики с вареным сгущенным молоком «Восторг» | 110 | Яблоко свежее | 150 |
| Напиток плодово-ягодный "Лесная полянка" | 200 | Каша рисовая "Былина" с маслом | 200/5 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Кисель витаминизированный "Лесная полянка" | 200 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Булочка «Сырная» | 50 | Сдоба "Классика" | 50 |
| Колбаса отварная «Докторская» | 50 | Запеканка из творога "Отличница" с сиропом шиповника | 150/20 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| Компот яблочно-брусничный | 200 | Чай с молоком | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 25 | Сыр порциями | 15 |
| Пудинг из творога «Чудинг» с изюмом и сгущенным молоком | 150/20 | Омлет с помидорами | 150 |
| Компот из смородины | 200 | Сырок творожный | 38 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Компот из смородины | 200 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Сыр порциями | 15 | Пирожок с конфитюром | 50 |
| Пирожок со сгущенным молоком | 50 | Каша кукурузная "Куку руку" с маслом | 200/5 |
| Омлет натуральный «Высокий полет» | 150 | Говядина отварная | 50 |
| Компот из клубники | 200 | Компот из клубники | 200 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** | - > ■ :НШ |
| Творожок термизированный | 70 | Сыр порциями | 15 |
| Сыр порциями | 15 | Кондитерское изделие промышленного производства | 25 |
| Каша манная "Звоночек" с фруктам | 200/20/5 | Каша манная с ягодным соусом | 200/20 |
| 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.** |
| Груша свежая | 150 | 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** |  |
| Пирожок с яблоком | 50 | Булочка «Новомайская» | 50 |
| Каша овсяная с маслом "Урок английского" | 200/5 | Омлет с говядиной | 150 |
| Колбаса отварная "Докторская" | 50 | Компот из сухофруктов | 200 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |  |  |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Сыр порциями | 15 | Сыр порциями | 15 |
| Йогурт фруктово-ягодный | 100 | Яблоко запеченное с творогом | 75 |
| Суп молочный рисовый "Любимый" | 200 | Суп молочный геркулесовый | 200 |
| Компот яблочно-вишневая | 200 | Компот яблочно-вишневый | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Корж молочный | 50 | Сыр порциями | 15 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/20 | Булочка с маком | 50 |
| Компот из кураги | 200 | Каша пшенная молочная с маслом | 200/5 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | Компот из смородины | 200 |
|  |  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Сыр порциями | 15 | Сыр порциями | 15 |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 25 | Желе фруктовое | 150 |
| Каша гречневая с молоком | 200/5 | Каша рисовая с ягодным соусом | 200/20/5 |
| Компот из яблок | 200 | Чай с сахаром и лимоном | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| **СТОИМОСТЬ:** | **32-00** | **СТОИМОСТЬ:** | **32-00** |