ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ «ЗАВТРАК ЧЕМПИОНА»

сентябрь-ноябрь 2012 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | | | | **IVНЕДЕЛЯ** | | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Спринт** | Старт | Марафон | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Спринт | Старт | **Марафон** |
| **Слива свежая** | 150 | 150 | 150 | **Яблоко свежее** | 150 | 150 | 150 |
| **Сарделька отварная «Штанга»** | 50 | 100 | 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 | **Салат «После тренировки»** | 55/5 | 55/5 | 95/5 |
| **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 | 95/5 |
| **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** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |
| **Салаг «Бэнди»** | 55/5 | 55 5 | 95/5 **Желе фруктовое** | | 150 | 150 | 150 |
| **Котлета из мяса птицы с сыром "Лучший результат"** | 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** | 2020 | 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** |
|  | | | | | | | |
| **Ш НЕДЕЛЯ** | | | | **IV НЕДЕЛЯ** | | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Спринт** | Старт | **Марафон** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Спринт** | Старт | **Марафон** |
| **Виноград свежий** | 150 | 150 | 150 | **Груша свежая** | 180 | 180 | 180 |
| **Колбаса запеченная с сыром "Золотая**  **медаль"** | 50 | 80 | 100 | **Сарделька отварная в/с «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 | **Напиток витаминизированный плодово-ягодный «Лесная полянка»** | 200 | 200 | 200 |
| **Хлеб пшеничный / ржаной** | 2020 | 30/50 | 30/50 | **Хлеб пшеничный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **ВТОРНИК** |  |  |  | **ВТОРНИК** |  |  |  |
| **Салат "Чемпионский» 60 | 60 |** 100 | | | | **Сырок глазированный** | 38 | 38 | 38 |
| **Биточек «УЕФА»** | 50 | 80 | 100 | **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 | **Хлеб пшеничный витаминизир. / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30/50 |
| **СРЕДА** |  |  |  | **СРЕДА** |  |  |  |
| **Йогурт фруктово-ягодный** | 100 | 100 | 100 | **Ассорти из свежих овощей** | 30/30 | 30/30 | 50/50 |
| **Суфле из рыбы с сыром «Хоккей на льду»** | 50/20 | 80/30 | 100/50 | **Запеканка из печени «Боксер»** | 50/20 | 80/30 | 100/50 |
| **Пюре картофельное "Шанс на победу"** | 100 | 150 | 180 | **Сложный гарнир "Ралли"** | 80/20 | 100/50 | 100/80 |
| **Компот яблочно-вишневый** | 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 «Мяч на поле»** | 25/35 | 25/35 | 50/50 | **Маринад из моркови «Бросок»** | 60 | 60 | 100 |
| **Плов с курицей «Соперник»** | 100 | 150 | 200 | **Курица запеченная «Первый матч»** | 55 | 85 | 105 |
| **Компот из сухофруктов** | 200 | 200 | 200 | **Пюре из гороха** | 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 | **Желе фруктовое** | 150 | 150 | 150 |
| **Бефстроганов из говядины «Крепкие мышцы»** | 50/20 | 80/30 | 100/50 | **Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе «Финишный флажок»** | 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 |
| **Хчеб пшеничный / ржаной** |  |  |  | **Хлеб пшеничный / ржаной** | 20/20 | 30/50 | 30'50 |
| **СТОИМОСТЬ: | 45-00 1 55-00 | 64-00** | | | | **СТОИМОСТЬ:** | **45-00** | **55-00** | **64-00** |

ПРИМПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обед «ЮНИОРСКИЙ»

(альтернативный вариант)

сентябрь-ноябрь 2012 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | | **II НЕДЕЛЯ** | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Выход, **гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Выход, **гр.** |
| Слива свежая | 150 | Сыр порциями | 15 |
| Блинчики с вареным сгущенным молоком «Восторг» | 110 | 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 | Сырок глазированный | 38 |
| 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 |
| Омлет натуральный «Высокий полет» | 150 | 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 |
| Каша манная "Финиш" с фруктами | 200/20/5 | 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** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III НЕДЕЛЯ** | | **IV НЕДЕЛЯ** | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Выход, гр. | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | 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 | Напиток витаминизированный плодово-ягодный | 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 яблочно-вишневый | 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** |  |
| Виноград 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** | |