|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю:  |  |
| Директор МАОУ лицей «Синтон» Мясникова Т.В. | ООО «Скиф» |

**МЕНЮ В СТОЛОВОЙ МАОУ ЛИЦЕЙ «СИНТОН»**

**НА 04-08 декабря 2017 ГОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Для 5-11 классов: | Для 1-4 классов: |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Рацион** | **Выход** | **Цена** |
| *Понедельник* | **ЗАВТРАК** |   |   |
| Каша молочная манная с маслом | 150/5 | 11,50 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 |
| Хлеб с маслом |  10 / 35 | 10,90 |
| **ОБЕД** |   |   |
| Помидоры свежие  | 15 | 2,70 |
| Сосиска отварная с соусом | 60/30 | 31,40 |
| Макаронные отварные | 150 | 7,40 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 3,10 |
| Ккал:  | ***932*** | **73,00** |
| *Вторник*  | **ЗАВТРАК** |   |   |
| Булочка Вьюшка с сахаром | 100 | 15,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 |
| **ОБЕД** |   |   |
| Салат Пестрый | 30 | 3,50 |
| Поджарка из филе куриного | 50/30 | 42,50 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 8,00 |
| Напиток из шиповника | 200 | 7,50 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 3,10 |
| Ккал: | ***912*** | **82,60** |
| *Среда*  | **ЗАВТРАК** |   |   |
| Каша молочная Геркулес с маслом | 150/5 | 11,50 |
| Хлеб с сыром |  15 / 35 | 11,30 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 |
|

|  |
| --- |
| **ОБЕД** |

 |   |   |
| Салат из свежей капусты | 30 | 2,50 |
|

|  |
| --- |
| Горбуша,запеченная с сыром |

 | 60 | 46,80 |
|

|  |
| --- |
| Картофельное пюре |

 | 150 | 13,30 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 3,10 |
| Ккал: | ***858*** | **94,50** |
| *Четверг* | **ЗАВТРАК** |   |   |
| Омлет натуральный  | 120 | 22,70 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 |
| Хлеб с маслом |  10 / 35 | 10,90 |
| **ОБЕД** |   |   |
| Котлеты Московские  | 60 | 31,40 |
| Каша пшенная с маслом | 150/5 | 10,80 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
|

|  |
| --- |
| Хлеб пшеничный/ржаной |

 | 30/20 | 3,10 |
| Ккал: | ***865*** | **84,90** |
| *Пятница* | **ЗАВТРАК** |   |   |
| Запеканка из творога со сг/молоком | 100/30 | 37,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 |
| **ОБЕД** |   |   |
| Фрикадельки мясные с соусом | 60/30 | 33,70 |
|

|  |
| --- |
| Рис отварной |

 | 150 | 9,60 |
|

|  |
| --- |
| Чай с сахаром  |

 | 200 | 3,00 |
|

|  |
| --- |
| Хлеб пшеничный/ржаной |

 | 30/20 | 3,10 |
|

|  |
| --- |
| ФРУКТ НЕДЕЛИ |

 | шт/200 | 25,00 |
| Ккал: | ***899*** | **115,00** |
|   | ИТОГО: |   | **450,00** |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Рацион** | **Выход** | **Цена** |
| *Понедельник* | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 16,00 |
| Помидоры свежие  | 25 | 4,50 |
| Сосиска отварная с соусом | 60/30 | 31,40 |
| Макаронные отварные | 200 | 9,90 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200 | 5,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/25 | 5,40 |
| Ккал:  | ***887,13*** | **72,20** |
| *Вторник*  | Свекольник со сметаной | 250 | 25,00 |
| Салат Пестрый | 45 | 4,80 |
| Поджарка из филе куриного | 50/30 | 42,50 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 10,70 |
| Напиток из шиповника | 200 | 7,50 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/30 | 5,60 |
| Ккал:  | ***887,13*** | **96,10** |
| *Среда*  | Суп гороховый с гренками | 250/20 | 19,00 |
| Огурцы свежие  | 25 | 4,50 |
|

|  |
| --- |
| Горбуша,запеченная с сыром |

 | 60 | 46,80 |
| Картофельное пюре | 200 | 17,70 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 3,10 |
| Ккал: | ***826,35*** | **94,10** |
| *Четверг*  | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 20,00 |
| Котлеты Московские  | 60 | 31,40 |
| Каша пшенная с маслом | 200/5 | 13,40 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/30 | 5,60 |
| Фрукт | 200 | 25,00 |
| Ккал: | ***817,76*** | **98,40** |
| *Пятница* | Солянка из птицы со сметаной | 250 | 28,00 |
|

|  |
| --- |
| Запеканка из творога со сг/ молоком |

 | 150/30 | 53,30 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40 | 4,90 |
| Ккал: | ***819,7*** | **89,20** |
|   | ИТОГО: |  | **450,00** |

 |