|  |  |
| --- | --- |
| 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** | |