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

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

**НА 09-13 ОКТЯБРЯ 2017 ГОДА**

Для 1-4 классов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Рацион** | **Выход** | **Цена** |
| *Понедельник* | **ЗАВТРАК** |   |   |
| Колбаса в тесте 40/70 | 100 | 25,70 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| **ОБЕД** |   |   |
| Овощи свежие  | 15 | 2,30 |
| Фрикадельки мясные с соусом | 60/30 | 33,70 |
| Макаронные отварные | 150 | 7,40 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 3,00 |
| Ккал:  | ***932*** | **78,10** |
| *Вторник*  | **ЗАВТРАК** |   |   |
| Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 11,50 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 |
| Хлеб с маслом |  10 / 35 | 10,90 |
| **ОБЕД** |   |   |
| Салат из свежей капусты | 20 | 2,10 |
| Котлеты мясные с маслом | 60/3 | 33,60 |
| Картофель, запеченный | 150 | 19,30 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 3,00 |
| Ккал: | ***912*** | **86,40** |
| *Среда*  | **ЗАВТРАК** |   |   |
| Запеканка из творога со сг/ молоком | 100/30 | 37,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 |
| **ОБЕД** |   |   |
| Голубцы ленивые с маслом | 60/5 | 24,40 |
| Рис отварной | 150 | 9,60 |
| Напиток из шиповника | 200 | 7,50 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 3,00 |
| Ккал: | ***858*** | **85,10** |
| *Четверг* | **ЗАВТРАК** |   |   |
| Макаронник с соусом | 100/30 | 11,70 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 |
| Хлеб с ветчиной | 20/35 | 13,20 |
| **ОБЕД** |   |   |
| Овощи свежие  | 15 | 2,30 |
| Бефстроганов из филе куриного | 50/30 | 43,50 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 8,00 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 3,00 |
| Ккал: | ***865*** | **87,70** |
| *Пятница* | **ЗАВТРАК** |   |   |
| Каша молочная рисовая с маслом | 150/5 | 12,50 |
| Хлеб с сыром |  15 / 35 | 11,30 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 |
| **ОБЕД** |   |   |
| Горбуша, тушеная с овощами | 50/35 | 41,60 |
| Картофельное пюре | 150 | 13,30 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 3,00 |
| ФРУКТ НЕДЕЛИ | шт/200 | 25,00 |
| Ккал: | ***899*** | **112,70** |
|   | ИТОГО: |   | **450,00** |

Для 5-11 классов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Рацион** | **Выход** | **Цена** |
| *Понедельник* | Суп картофельный с клецками | 250 | 16,00 |
| Овощи свежие  | 25 | 3,90 |
| Фрикадельки мясные с соусом | 60/30 | 33,70 |
| Макаронные отварные | 200 | 9,90 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200 | 5,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/25 | 5,40 |
| Ккал:  | ***887,13*** | **73,90** |
| *Вторник*  | Суп картофельный с фрикадельками | 250/25 | 27,00 |
| Салат из свежей капусты | 45 | 4,00 |
| Котлеты мясные с маслом | 60/5 | 34,80 |
| Картофель, запеченный | 200 | 25,70 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/30 | 5,60 |
| Ккал:  | ***887,13*** | **100,10** |
| *Среда*  | Свекольник со сметаной | 250 | 25,00 |
| Голубцы ленивые с маслом | 60/5 | 24,40 |
| Рис отварной | 200 | 12,90 |
| Напиток из шиповника | 200 | 7,50 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/30 | 5,60 |
| Ккал: | ***826,35*** | **75,40** |
| *Четверг*  | Суп из овощей со сметаной | 250 | 21,00 |
| Овощи свежие  | 25 | 3,90 |
| Бефстроганов из филе куриного | 50/30 | 43,50 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 10,70 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/30 | 5,60 |
| Ккал: | ***817,76*** | **87,70** |
| *Пятница* | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 20,00 |
| Горбуша, тушеная с овощами | 50/35 | 41,60 |
| Картофельное пюре | 200 | 17,70 |
| Чай с сахаром  | 200 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/30 | 5,60 |
| Фрукт | 200 | 25,00 |
| Ккал: | ***819,7*** | **112,90** |
|   | ИТОГО: |   | **450,00** |