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

Меню "СИНТОН" на 15-19 мая 2017 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **1-4 классы** | **5-10 классы** |
| **Рацион** | **Выход** | **Цена** | **Рацион** | **Выход** | **Цена** |
| Понедельник | Манник со сг/молоком | 100/30 | 19,00 | Щи из свежей капусты | 250 | 19,30 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,40 | Зразы паровые с маслом | 60/5 | 35,20 |
| **ОБЕД** |  |  |

|  |
| --- |
| Каша гречневая  |

 | 200 | 12,60 |
| Зразы паровые с маслом | 60/5 | 35,20 | Чай с лимоном | 200/5 | 4,50 |
| Каша гречневая  | 150 | 9,50 | Хлеб ржаной/пшеничный | 30/50 | 5,60 |
| Чай с сахаром  | 200 | 2,50 |  |  |  |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 20/30 | 3,10 |  |  |  |
| Ккал:  | **932** | **75,70** | Ккал:  | **887,13** | **77,20** |
| Вторник  | Каша молочная пшеничная с/м | 150/5 | 11,00 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 17,20 |
| Хлеб с маслом |  35 / 10 | 10,90 | Горбуша, запеченная с сыром | 70 | 40,90 |
| Чай с сахаром | 200 | 2,50 | Картофельное пюре | 200 | 19,10 |
| **ОБЕД** |  |  | Напиток из шиповника | 200 | 7,90 |
| Горбуша, запеченная с сыром | 70 | 40,90 | Хлеб ржаной/пшеничный | 30/50 | 5,50 |
| Картофельное пюре | 150 | 14,30 |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 200 | 7,90 |  |  |  |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 20/30 | 3,10 |  |  |  |
| Ккал: | **912** | **90,60** | Ккал:  | **887,13** | **90,60** |
| Среда  | Запеканка из творога со сг\моком | 100\30 | 37,20 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 20,80 |
| Чай с сахаром | 200 | 2,50 | Огурчик свежий | 15 | 3,10 |
| **ОБЕД** |  |  | Плов из курицы | 50/200 | 48,30 |
| Огурчик свежий | 10 | 2,10 | Чай с лимоном | 200/5 | 4,50 |
| Плов из курицы | 50/150 | 45,00 | Хлеб ржаной/пшеничный | 30/50 | 5,60 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 4,50 |  |  |  |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 20/30 | 3,10 |  |  |  |
| Ккал: | **858** | **94,40** | Ккал: | **826,35** | **82,30** |
| Четверг | Каша молочная Геркулес с маслом | 150/5 | 11,00 | Рассольник "Ленинградский" | 250 | 26,50 |
| Чай с сахаром | 200 | 2,50 | Гуляш из говядины | 50\35 | 57,30 |
| Хлеб с маслом |  35 / 10 | 10,90 | Макароны отварные | 200 | 9,90 |
| **ОБЕД** |  |  | Компот из яблок с вит "С" | 200 | 7,20 |
| Гуляш из говядины | 50\35 | 57,30 | Хлеб ржаной/пшеничный | 30/30 | 4,00 |
| Макароны отварные | 150 | 7,40 |  |  |  |
| Компот из яблок с вит "С" | 200 | 7,20 |  |  |  |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 20/30 | 3,10 |  |  |  |
| Ккал: | **865** | **99,40** | Ккал: | **817,76** | **104,90** |
| Пятница | Булочка Венгерская с творогом | 100 | 16,00 | Суп гороховый с гренками | 250/15 | 18,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 2,50 | Сосиска отварная с маслом | 60/5 | 31,90 |
| **ОБЕД** |  |  | Каша пшенная молочная | 200/5 | 13,40 |
| Сосиска отварная с маслом | 60/5 | 31,90 | Чай с сахаром | 200 | 2,50 |
| Каша пшенная молочная | 150/5 | 10,90 | Хлеб ржаной/пшеничный | 30/50 | 5,60 |
| Чай с сахаром  | 200 | 2,50 | Фрукт недели | шт/200 | 23,00 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 20/30 | 3,10 |  |  |  |
| Фрукт недели | шт/200 | 23,00 |  |  |  |
| Ккал: | **899** | **89,90** | Ккал: | **819,7** | **95,00** |
|  | ИТОГО: |  | **450,00** | ИТОГО: |  | **450,00** |