

Примерное циклическое меню питания учащихся школ города Кургана
 На октябрь 2020 года (малоимущие, ограниченные возможности здоровья)

I-НЕДЕЛЯ

	Наименование	Выход/гр	Цена	Наименование	Выход/гр	Цена
	ЗАВТРАК			ОБЕД		
Понедельник	Бутерброд с сыром	10/15	6-83	Борщ «Сибирский», со сметаной	250/10	8-24
	Омлет на цельном молоке, с колбасными изделиями (колбаса п/к, сосиска)	170	44-98	Котлета из говядины «Детская»	75	35-16
	Масло сливочное	4	2-50	Макароны отварные	150	6-14
	Вафля «Молочная» (3шт.)	30	3-60	Зеленый горошек	10	1-69
	Чай с сахаром	200	0-77	Компот из вишни	200	6-52
	Хлеб пшеничный	18	1-32	Хлеб пшеничный	32	2-25
	Итого		60-00	Итого		60-00
Вторник	Помидор свежий	20	1-89	Огурец свежий	20	1-72
	Плов из говядины (рис пропаренный)	40/100	40-64	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	7-91
	Напиток брусничный	200	15-22	Рыба (горбуша), запеченная «По-русски»	50/150	36-89
	Хлеб пшеничный	32	2-25	Напиток клюквенный	200	11-16
				Хлеб пшеничный	33	2-32
	Итого		60-00	Итого		60-00
Среда	Суфле «Золотая рыбка» (запеченное)	110	38-24	Суп-пюре из картофеля с сухариками	250/10	11-20
	Картофельное пюре	170	8-89	Биточки «По-Белорусски»	50	29-17
	Масло сливочное	7	4-38	Капуста тушеная	170	12-71
	Пряник (кондитерское изделие)	64	4-75	Компот из свежих плодов	200	5-81
	Компот из сухофруктов	200	1-89	Хлеб пшеничный	16	1-11
	Хлеб пшеничный	27	1-85			
	Итого		60-00	Итого		60-00
Четверг	Огурец свежий	25	2-15	Суп картофельный с бобовыми, с сухариками	250/10	4-58
	Филе куриное «Нежность»	75/75	45-00	Жаркое по-домашнему	163	38-77
	Макароны отварные	150	6-14	Крендель «Сахарный»	50	3-56
	Компот из черной смородины	200	4-97	Кофейный напиток	200	10-35
	Хлеб пшеничный	25	1-74	Хлеб пшеничный	39	2-74
	Итого		60-00	Итого		60-00
Пятница	Сыр порция	10	5-78	Суп из овощей, со сметаной	250/10	8-22
	Запеканка картофельная, с мясом	134	41-97	Пельмени отварные «Сибирские»	160	42-17
	Масло сливочное	7	4-38	Масло сливочное	7	4-38
	Компот из вишни	200	6-52	Чай с сахаром и лимоном	200/7	2-77
	Хлеб пшеничный	19	1-35	Хлеб пшеничный	35	2-46
	Итого		60-00	Итого		60-00
Суббота	Гуляш из говядины	40/50	40-71	Помидоры свежие	20	1-89
	Пюре из бобовых	150	6-12	Щи «По-Уральски», со сметаной	250/10	7-81
	Печенье «Десертное»	60	7-42	Котлета «Микс» (говядина/грудка куриная)	75	30-39
	Напиток «Дары осени»	200	4-06	Рагу овощное	150	6-78
	Хлеб пшеничный	24	1-69	Напиток клюквенный	200	11-16
			Хлеб пшеничный	28	1-97	
	Итого		60-00	Итого		60-00

П-я НЕДЕЛЯ

	Наименование	Выход/гр	Цена		Выход/гр	Цена
	ЗАВТРАК			ОБЕД		
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (на хлебе)	15/15/30	20-22	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	7-12
	Сосиска отварная	50	20-73	Биточки из говядины «Детские»	75	35-16
	Макароны отварные	150	6-14	Капуста тушеная	150	11-20
	Соус томатный	50	1-17	Напиток из плодов шиповника	200	4-21
	Кофейный напиток на цельном молоке	200	10-35	Хлеб пшеничный	33	2-31
	Хлеб пшеничный	20	1-39			
	Итого		60-00		Итого	60-00
Узник	Горячий бутерброд с п/к колбасой и сыром (на хлебе)	20/20/20	23-03	Суп картофельный с бобовыми, с сухариками	250/10	4-64
	Каша молочная рисовая (жидкая)	230	14-16	Жаркое «По-домашнему»	163	38-77
	Масло сливочное	10	6-25	Печенье «Десертное»	60	7-42
	Напиток брусничный	200	15-22	Компот из клубники	200	7-17
	Хлеб пшеничный	19	1-34	Хлеб пшеничный	29	2-00
		Итого		60-00		Итого
Салат	Помидор свежий	50	4-74	Суп из овощей, со сметаной	250/10	8-22
	Тфтели из говядины «Дачные», в томатном соусе («Велес»)	90/50	35-16	Котлета «Пикантная» из куриной грудки	100	28-33
	Каша гречневая	150	7-45	Масло сливочное	7	4-38
	Вафля «Молочная» (3шт.)	30	3-60	Пюре из бобовых	160	6-53
	Компот из вишни	200	6-52	Сок фруктовый	200	9-63
	Хлеб пшеничный	36	2-53	Хлеб пшеничный	42	2-91
	Итого		60-00		Итого	60-00
Чай	Помидор/огурец свежие	40/40	7-23	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	7-91
	Жаркое из куриной грудки	75/150	42-54	Рыба (горбуша), тушеная с овощами	75/50	41-42
	Пряник (кондитерское изделие)	64	4-76	Рис отварной	150	7-05
	Компот из кураги	200	3-03	Чай с сахаром	200	0-77
	Хлеб пшеничный	35	2-44	Хлеб пшеничный	41	2-85
		Итого		60-00		Итого
Узник	Рыба (горбуша) запеченная	75	41-37	Суп «Крестьянский» с крупой (рис), со сметаной	250/10	6-90
	Картофельное пюре	150	7-84	Рулет мясной, с яйцом	73	29-67
	Зеленый горошек	20	3-39	Макароны отварные	150	6-14
	Компот из черной смородины	200	4-97	Крупеник манный	70	10-67
	Хлеб пшеничный	35	2-43	Напиток «Дары осени»	200	4-06
				Хлеб пшеничный	37	2-56
	Итого		60-00		Итого	60-00
Салат	Запеканка из творога	100	40-88	Огурец свежий	20	1-72
	Сметана	15	4-02	Суп-пюре из бобовых, с сухариками	250/10	5-01
	Печенье «Фантазия»	60	7-42	Котлета «Здоровье»	75	39-20
	Компот из свежих плодов	200	5-81	Рагу овощное	160	7-23
	Хлеб пшеничный	27	1-87	Чай с молоком	200	5-26
				Хлеб пшеничный	23	1-58
	Итого		60-00		Итого	60-00



/Е.Н. Chesgovorova/

Исполнителем допускается замена наименования и выхода блюд, указанных в настоящем примерном циклическом меню, в соответствии с условиями договора.



Щербин/*