

**Примірне двотижневе меню
на зимовий період
ТОВ «ШКОЛА МОНТЕССОРІ
НОВОЇ ЕПОХИ»**



I тиждень

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Сніданок	Каша гарбузова 70/90 Рис відварний розсипчастий 100/120 Молоко 150/180 Хліб цільнозерновий 30	Ліниві вареники зі сметанним соусом 120/150 (10/15) Хліб пшеничний 25 Какао 150/180 Фрукти (банан) 60/80	Морква свіжа 30/50 Кус-кус 120/140 Хліб цільнозерновий 15 Масло вери. 5 Твердий сир 3/5 Чай трав'яний 150/180	Каша «Янтарна» (пшоняна з яблуком) 100/125 Чай чорний байховий з лимоном 150/180 Хліб цільнозерновий 20	Каша вівсяна з фруктами 100/120 (30) Молоко 150/180 Хліб пшеничний 30 Вершкове масло 2/3 Твердий сир 3/5
Обід	Суп з сочевиці з грінками 150(10) / 200(15) Плов з булгуру та яловичини 120/150 Солоний огірок -/30 Салат з капусти з ароматною олією і кропом 30/- Хліб житній 30 Компот із сухофруктів 150/180	Суп гречаний 150/200 Котлета рибна любительська 60/90 Картопляне пюре з кропом 80/100 Салат «морква по-корейськи» (негостра) 50/70 Хліб житній 30 Узвар 150/180	Борщ український зі сметаною 150(6) / 200(8) Рагу з курятини 100/140 Салат з червоної квасолі 50/70 Хліб житній 30 Компот з фруктів або ягід 150/180	Шурпа з яловичиною 150/200 Смажена риба шматочками 70/100 Каша гречана 90/110 Салат «морква по-корейськи» (негостра) 50/70 Хліб житній 30 Узвар 150/180	Суп з м'ясними фрикадельками (куряче м'ясо) 150 (25) /200 (35) Курка по-італійськи (підлива) 50/60 Пенне з вершковим маслом 100/120 Салат з буряка з ароматною олією 30/60 Сік 120/180
Підвечірок	Печиво вівсяне 30/50 Йогурт питний 100/125 Фрукти 60/80	Мафіни бананові 30 Сік 120/180	Круасан з ягодами 30/50 Йогурт питний 100/125	Печиво галетне 30/50 Молоко 150/180 Фрукти (банан) 60/80	Печиво пісочне з кербом 30/50 Шипшиновий напій 150/180 Фрукти 60/80
Вечеря	Сирники рожеві (з морквою) 80/115 Каша ячна розсипчаста 90/100 Чай з мелісою 150/180	Фузіллі з твердим сиром 80(10) / 100(15) Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях 50/65 Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет» 50 Компот з апельсинів 150/180	Омлет натуральний 60 Каша «Артек» 80/ 100 Салат з пекінської капусти з кукурудзою 45/60 Морс 50/180 Фрукти 60/80	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром 120(10) / 150(12) Кури з яблуками у сметані 60/80 Морс 150/180 Фрукти 60/80	Бігус овочевий з м'ясом 60/80 Картопля запечена скибочками 120/140 Солоний огірок -/30 Чай трав'яний 150/180 Фрукти 60/80

**Примірне двотижнєве меню
на зимовий період
ТОВ «ШКОЛА МОНТЕССОРІ
НОВОЇ ЕПОХИ»**



II тиждень

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Сніданок	Яйце варене 30/60 Каша гречана з вершковим маслом 90(2) / 110(3) Морква свіжа 30/50 Чай трав'яний 150/180	Кус-кус з овочами 120/140 Вершкове масло 5 Твердий сир 8 Хліб цільнозерновий 15 Фрукти 40/60 Напій шипшиновий 150/180	Сирна запіканка з ягідним кюлі 150 (20) /180 (30) Хліб цільнозерновий 15 Фрукти (банан) 40/60 Какао 150/180	Кураче пате на грінці 60 (50) Каша пшенична розсипчаста з цибулею 100/130 Салат з пекінської капусти з кукурудзою 50/70 Чай чорний байховий з лимоном 150/180	Оладки кукурудзяні з яблуком 75/150 Фрукти 60/80 Напій апельсиновий з родзинками 150/180
Обід	Куліш 150/200 Котлета куряча, панірована в сухарях 50/65 Картопляне пюре 100/120 Салат «морква по- корейськи» (негостра) 50/70 Хліб житній 30 Морс 150/180	Борщ український зі сметаною 150/200 Котлета рибна 50/60 Каша пшенична 80/100 Салат з червоної квасолі 50/70 Хліб житній 15 Компот із сухофруктів 150/180	Суп український з галушками 150/200 Лінові голубці 120/150 Салат з буряка з ароматною олією 30/- Солоний огірок -/30 Хліб житній 30 Сік 120/180	Суп з сочевиці з грінками 150(10) / 200(15) Рибні стіки з соусом «Рибним» 50/70 (25) Рис з овочами 120/140 Салат «Вітамінний бум» 35/50 Хліб житній 15 Компот із суміші сухофруктів 150/180	Бульйон курячий з локшиною 150/200 Гречаники 140/160 Салат з квашеною капусти -/50 Салат з капусти з ароматною олією 30/- Хліб житній 30 Сік 120/180
	Печиво вівсяне 30/50 Узвар 150/180 Фрукти 40/60	Печиво кокосове 30/50 Йогурт питний 100/125	Печиво галетне 30/50 Компот з апельсинів 150/180 Фрукти 60/80	Печиво сирне 30/50 Морс 150/180 Фрукти 60/80	Печиво медове 30/50 Кефір 125 Фрукти 60/80
	Чізкейк з сиру кисломолочного з ягідним кюлі та сиром «Філадельфія» 100(8) /115(10) Какао 150/180 Хліб пшеничний 30 Фрукти (банан) 60/80	Вінегрет 95/125 Тюфтелька куряча (з овочами) 66(25)/90(30) Хліб цільнозерновий 15 Чай байховий з лимоном 150(3)/180(5) Фрукти 30/40	Макаронник з м'ясом (яловичина) 95/120 Салат з капусти та моркви зі сметанно- хроновим соусом 40/50 Хліб цільнозерновий 15 Компот із суміші сухофруктів 150/180	Печеня по- домашньому з яловичиною 120/150 Салат з буряка з ароматною олією 30/50 Чай трав'яний 50/180 Хліб житній 15	Битки по-селянськи 100/120 Булгур з овочами 120/140 Хліб цільнозерновий 30 Напій шипшиновий 150/180