

ООО "СОП"

Утверждаю  
Директор МБОУ "Многопрофильный лицей № 18  
имени М.В. Ломоносова ЗМР РТ"  
Кибец Я.В.

# МЕНЮ

## Столовая лицея №18 на 06 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

#### Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Гуляш из филе индейки	100	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>426</b>

### Меню: Комплекс №2

#### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Поджарка из филе минтая	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	63
Конфета вафельная в шоколадной глазури (1 шт.)	039	2.34	11.04	24.69	208
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>81</b>	<b>665</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Гуляш из филе индейки	100	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77
Булочка с маком/батон с маком	050	3.93	1.58	27	141
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>29</b>	<b>13</b>	<b>86</b>	<b>576</b>

### Меню: Комплекс №5

#### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	118
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	022	1.59	0.54	10.59	55
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>35</b>	<b>211</b>

### Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ

#### Завтрак

Гуляш из филе индейки	100	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68

#### Обед

Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной	250	1.92	5.1	11.99	96
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб цельнозерновой ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Перемяч печёный с фаршем из мяса говядины	075	7.26	5.29	19.61	156
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>119</b>	<b>803</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

ООО "СОП"



Утверждаю  
Директор МБОУ "Многопрофильный лицей № 18  
имени М.В. Ломоносова ЗМР РТ"  
Кибец Я.В.

## МЕНЮ

### Столовая лицей №18 на 06 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

##### Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Гуляш из филе индейки	100	45-40	16.56	4.84	3.37	127
Каши гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	12-20	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	4-30	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2-29	2.21	0.22	14.22	68
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>		<b>64-19</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>426</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Поджарка из филе минтая	100	41-20	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	170	17-20	3.5	6.18	20.7	165
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	5-10	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб белый	026	2-10	2.05	0.21	13.21	63
Конфета вафельная в шоколадной глазури (1 шт.)	039	10-20	2.34	11.04	24.69	208
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>		<b>75-80</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>81</b>	<b>665</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Гуляш из филе индейки	100	45-40	16.56	4.84	3.37	127
Каши гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	12-20	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	4-30	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	032	2-53	2.53	0.26	16.26	77
Булочка с маком/батон с маком	050	3-20	3.93	1.58	27	141
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>		<b>67-63</b>	<b>29</b>	<b>13</b>	<b>86</b>	<b>576</b>

#### Меню: Комплекс №5

##### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каши овсяная вязкая	120	5-20	3.17	5.24	14.24	118
Чай полусладкий, 200/10	210	2-30	0.2	0.05	10.02	38
Батон	022	1-30	1.59	0.54	10.59	55
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>		<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>35</b>	<b>211</b>

#### Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ

##### Завтрак

Гуляш из филе индейки	100	45-40	16.56	4.84	3.37	127
Каши гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	12-20	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	4-30	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2-29	2.21	0.22	14.22	68

##### Обед

Суп крестьянский (крупа пшениная) со сметаной	250	10-00	1.92	5.1	11.99	96
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	4-40	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб целебный ржаной	030	2-59	2.13	0.36	15.3	66
Перемяч печёный с фаршем из мяса говядины	075	20-20	7.26	5.29	19.61	156
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>		<b>101-38</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>119</b>	<b>803</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

ООО "СОП"



Утверждаю  
Директор МБОУ "Многопрофильный лицей № 18  
имени М.В. Ломоносова ЗМР РТ"  
Кибец Я.В.

**МЕНЮ**  
**Столовая лицей №18**  
**на 06 Сентября 2023 г.**

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Гуляш из филе индейки	100	45-40	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	12-20	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	4-30	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2-29	2.21	0.22	14.22	68
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>		<b>64-19</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>426</b>

**Меню: Комплекс №2**

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Поджарка из филе минтая	100	41-20	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	170	17-20	3.5	6.18	20.7	165
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	5-10	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб белый	026	2-10	2.05	0.21	13.21	63
Конфета вафельная в шоколадной глазури (1 шт.)	039	10-20	2.34	11.04	24.69	208
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>		<b>75-80</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>81</b>	<b>665</b>

**Меню: Комплекс №4**

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Гуляш из филе индейки	100	45-40	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	12-20	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	4-30	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	032	2-53	2.53	0.26	16.26	77
Булочка с маком/батон с маком	050	3-20	3.93	1.58	27	141
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>		<b>67-63</b>	<b>29</b>	<b>13</b>	<b>86</b>	<b>576</b>

**Меню: Комплекс №5**

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша овсяная вязкая	120	5-20	3.17	5.24	14.24	118
Чай полусладкий, 200/10	210	2-30	0.2	0.05	10.02	38
Батон	022	1-30	1.59	0.54	10.59	55
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>		<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>35</b>	<b>211</b>

**Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ**

Завтрак

Гуляш из филе индейки	100	45-40	16.56	4.84	3.37	127
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	12-20	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	4-30	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2-29	2.21	0.22	14.22	68

Обед

Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной	250	10-00	1.92	5.1	11.99	96
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	4-40	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб цельнозерновой ржаной	030	2-59	2.13	0.36	15.3	66
Перемяч печёный с фаршем из мяса говядины	075	20-20	7.26	5.29	19.61	156
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>		<b>101-38</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>119</b>	<b>803</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_