

# МЕНЮ

## Столовая лицей №18

### на 20 Сентября 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

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

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	37-10	9.77	4.57	9.14	109
Пюре картофельное	170	20-20	3.5	6.18	20.7	165
Напиток из шиповника с апельсином	200	6-80	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб (порциями)	030	2-66	1.65	0.3	13.5	93
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>		<b>66-76</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>60</b>	<b>433</b>

#### Меню: Комплекс №2

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

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	48-60	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	185	25-90	4.2	7.07	39.11	238
Чай с сахаром, 200/15	215	3-10	0.2	0.05	15.01	57
Батон 30 г x 2 шт	060	3-60	4.32	1.48	28.87	150
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>		<b>81-20</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>95</b>	<b>650</b>

#### Меню: Комплекс №4

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

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	48-60	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	185	25-90	4.2	7.07	39.11	238
Чай с сахаром, 200/15	215	3-10	0.2	0.05	15.01	57
Батон 30 г x 2 шт	060	3-60	4.32	1.48	28.87	150
Скидка		-10-86	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>		<b>70-34</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>95</b>	<b>650</b>

#### Меню: Комплекс №5

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

Каша ячневая вязкая	130	5-60	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий, 200/10	210	2-40	0	0	9.98	40
Батон	020	1-20	1.44	0.49	9.62	50
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>		<b>9-20</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>38</b>	<b>208</b>

#### Меню: Комплекс №6

##### Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Рыба /Минтай/ тушённая в томате с овощами	050/50	37-10	9.77	4.57	9.14	109
Пюре картофельное	170	20-20	3.5	6.18	20.7	165
Напиток из шиповника с апельсином	200	6-80	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб (порциями)	030	2-66	1.65	0.3	13.5	93

##### Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	11-30	2.35	2.86	19.29	105
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	4-90	0.24	0.05	15.16	58
Хлеб (порциями)	027	2-48	1.48	0.27	12.15	84
Сосиска в тесте	027/50	20-00	6.79	8.37	27.11	212
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>		<b>105-44</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>134</b>	<b>892</b>

#### Меню: Комплекс №7

##### Двухразовое питание учащихся 5-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	48-60	12.28	10.72	11.69	205
Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	185	25-90	4.2	7.07	39.11	238
Чай с сахаром, 200/15	215	3-10	0.2	0.05	15.01	57
Батон 30 г x 2 шт	060	3-60	4.32	1.48	28.87	150

##### Двухразовое питание учащихся 5-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	11-30	2.35	2.86	19.29	105
Напиток из шиповника с апельсином	200	6-80	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб (порциями)	023	2-14	1.26	0.23	10.35	71
Булочка школьная	050	4-00	4.52	1.78	26.38	142
<b>Итого по меню Комплекс №7</b>		<b>105-44</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>167</b>	<b>1034</b>