



# МЕНЮ

## Столовая лицей №1

### на 30 Сентября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

##### Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Фрикадельки "Особые" с соусом сметанным с томатом	090	5.52	11.05	6.07	149
Каша пшеничная вязкая	150	4.14	4.8	24.29	156
Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб белый	033	2.61	0.26	16.76	79.88
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>81</b>	<b>514</b>

#### Меню: Комплекс №1а

##### дети из многодетных семей

Овощи свежие (помидоры) порционно	030	0.33	0.06	1.14	6
Фрикадельки "Особые" с соусом сметанным с томатом	090	5.52	11.05	6.07	149
Каша пшеничная вязкая	170	4.69	5.44	27.53	176.8
Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.44
Булочка с кунжутом	050	3.93	1.58	26.99	141
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>112</b>	<b>679</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Завтрак 5-11 классы

Биточки "Курочка Рыба"	090	17.32	14.51	6.32	240
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Компот из свежих яблок с кондитерскими изделиями (печенье "К кофе")	200/шт	2.08	5.22	33.44	211
Хлеб цельнозерновой ржаной	038	2.7	0.46	10.38	83.6
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-28</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>100</b>	<b>791</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Дополнительное питание

Каша пшеничная вязкая	150	4.14	4.8	24.29	156
Чай с сахаром	180	0.18	0.04	13.51	51.3
Компот	021	1.51	0.51	10.1	52.5
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>48</b>	<b>260</b>