

**МЕНЮ**

**Столовая лицея №1**  
**на 12 Января 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1****Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс**

Котлеты "Крепыш"	080	13.26	14.83	10.74	232
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>55-55</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>65</b>	<b>531</b>

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак 5-11 классы**

Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.82	13.58	249
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5.42	9.11	26.58	211
Чай с сахаром с лимоном, с пряником ("Подмосковные")	200/7/1 шт	3.56	3.06	62.02	287
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>71-64</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>812</b>

**Меню: Комплекс №4****Учащиеся из многодетных семей**

Котлеты "Крепыш"	080	13.26	14.83	10.74	232
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
Пирожки печеные с яблоками	080	3.95	4.8	30.79	181.33
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>63-74</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>98</b>	<b>732</b>

**Меню: Комплекс №5****Дотационное питание**

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.67
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-30</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>46</b>	<b>231</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_