

Директор "ОАО «Углеметалл» ЗМП РТ»

Кудрявцева С.Ю

# МЕНЮ

## Столовая лицей №1 на 22 Марта 2022 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

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

Биточки рыбные (из сайды)	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Булочка российская	070	4.77	5.83	39.12	228.67
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>55-55</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>649</b>

### Меню: Комплекс №2

#### Горячий завтрак 5-11 классы

Фрикадельки из цыплят	100	14.88	22.69	7.41	293
Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4.41	9.7	40.79	276
Напиток из сока с зефиром	200/шт	0.25	0	21.32	84
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>71-64</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>82</b>	<b>715</b>

### Меню: Комплекс №3

#### Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>87-32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Учащиеся из многодетных семей

Биточки рыбные (из сайды)	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
Булочка "Творожная"	060	7	5.21	29.18	193.71
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>63-74</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>90</b>	<b>613</b>

### Меню: Комплекс №5

#### Дотационное питание

Каша рисовая вязкая	120	1.79	3.72	18.08	114
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5