

МЕНЮ

Столовая лицей №14

на 03 Февраля 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
Итого по меню Комплекс №1	64-19	17	12	79	472

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины	220	13.62	14.91	20.24	270
Чай с сахаром и лимоном, с печеньем формовым, 200/7/11/1 шт. (К Кофе)	218	1.06	2.04	22.91	111
Хлеб белый	040	3.16	0.32	20.32	97
Итого по меню Комплекс №2	75-80	19	22	73	566

Меню: Комплекс №4Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Салат из свежей капусты	060	0.93	3.06	5.62	53
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	6.91	8.93	44.04	289
Итого по меню Комплекс №4	67-63	24	24	125	787

Меню: Комплекс №5Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	5	40	218

Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБЗавтрак

Овощи свежие (огурцы) порционно	060	0.43	0.06	1.16	7
Плов из филе цыплят, 40/170	210	13.38	11.51	45.71	318
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90

Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной и зеленью, 250/3	253	1.91	5.49	10.53	110
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб белый	043	3.4	0.34	21.84	104
Пирожки печёные с повидлом	070	3.92	1.59	39.95	189
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	26	20	152	953

Зав. производством: _____

Калькулятор: 