

МЕНЮ

Столовая лицей №14

на 11 Января 2023 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

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
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85
Булочка "Творожная"	070	8.17	6.08	34.04	226
Итого по меню Комплекс №1	64-19	25	18	113	686

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Плов из филе цыплят, 60/190	250	18.33	17.54	53.56	427
Напиток витаминный с формовым печеньем, 200/10/1 шт.	210	0.72	1.8	6.95	125
Хлеб целебный ржаной	040	2.7	0.45	18.77	81.9
Итого по меню Комплекс №2	75-80	22	20	79	634

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Плов из филе цыплят, 60/190	250	18.33	17.54	53.56	427
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб целебный ржаной	048	3.39	0.59	24.48	106.97
Итого по меню Комплекс №4	67-63	22	18	93	593

Меню: Комплекс №5

Дотация

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	118
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	6	34	206

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

Завтрак

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
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85
Булочка "Творожная"	070	8.17	6.08	34.04	226

Обед

Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью, 250/2	252	2.32	2.85	19.22	104
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб белый	037	2.92	0.3	18.8	90
Сосиска в тесте	027/50	6.79	8.37	27.11	212
Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ	101-38	37	29	193	1151

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____