

ООО "СОП"

Утверждаю  
Директор МБОУ "Лицей №14" ЗМР РТ  
Купоросова О.В.

**МЕНЮ**  
**Столовая лицея №14**  
**на 13 Января 2023 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

**Меню: Комплекс №1**

**Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов**

Салат из свежей капусты	060	0.93	3.06	5.62	53
Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Батон	035	2.52	0.86	16.84	87
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>71</b>	<b>720</b>

**Меню: Комплекс №2**

**Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов**

Гуляши из филе индейки, 50/50	100	16.56	4.84	3.37	127
Каши гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром и лимоном, с кондитерским изделием 200/7/28 (Чокопай)	235	1.38	5.1	33.47	182
Хлеб цельный ржаной	036	2.56	0.43	18.36	79
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>82</b>	<b>577</b>

**Меню: Комплекс №4**

**Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей**

Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Хлеб цельный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	68
Рулет с маком	050	3.7	7.34	25.43	182
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>92</b>	<b>843</b>

**Меню: Комплекс №5**

**Дотация**

Каши 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
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>	<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	<b>218</b>

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

**Завтрак**

Салат из свежей капусты	060	0.93	3.06	5.62	53
Цыплята запеченные (голень)	110	27.46	21.54	1.1	334
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59
Батон	035	2.52	0.86	16.84	87

**Обед**

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб цельный ржаной	026	1.85	0.31	13.26	57
Треугольник с фаршем	070	6.04	7.93	18.96	175
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>47</b>	<b>41</b>	<b>135</b>	<b>1130</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_