

МЕНЮ

Столовая лицея №14

на 13 Декабря 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы (40/160)	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай с сахаром с лимоном и формовым печеньем (200/7/20/шт) ("Ежик")	227	1.76	2.02	30.1	142
Батон	032	2.31	0.79	15.4	80
Итого по меню Комплекс №1	55-55	17	22	70	537

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Фрикадельки из цыплят	100	14.88	22.69	7.41	293
Рис отварной	200	4.88	8.06	45.3	284
Напиток апельсиновый с формовым печеньем (200/20/шт) ("Ежик")	220	1.68	2	31.47	148
Хлеб целебный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
Итого по меню Комплекс №2	71-64	24	33	100	795

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы (40/160)	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай с сахаром с лимоном (200/7)	207	0.26	0.06	15.22	59
Батон	027	1.95	0.66	12.99	68
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
Итого по меню Комплекс №4	63-74	23	27	78	640

Меню: Комплекс №5

Дополнительное питание

Каша рисовая вязкая	100	1.49	3.1	15.07	95
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-30	3	4	35	183

Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ и МОБ

Завтрак

Свекла отварная порционно	060	0.65	0.05	4.53	18
Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы (40/160)	200	12.13	18.76	20.35	297
Чай с сахаром с лимоном и формовым печеньем (200/7/20/шт) ("Ежик")	227	1.76	2.02	30.1	142
Батон	032	2.31	0.79	15.4	80

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.71	66
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	85
Ватрушка с творогом	075	8.24	7.11	29.36	216
Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ и М	95-55	30	35	154	1035

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____