

ООО "СОП"

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

МЕНЮ

Столовая лицея №14

на 18 Октября 2023 г.

| Наименование блюда | Выход | Стоимость питания | Пищевая ценность | | | |
|--------------------|-------|-------------------|------------------|------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

| | | | | | | |
|--|-----|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15 | 180 | 28-70 | 10.21 | 11.49 | 34.51 | 282 |
| Чай полусладкий с курагой, 200/10/7 | 217 | 5-60 | 0.56 | 0.07 | 13.59 | 54 |
| Батон | 034 | 1-99 | 2.45 | 0.84 | 16.36 | 85 |
| Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.) | 040 | 11-50 | 2.04 | 2.08 | 29.48 | 144 |
| Десерт фруктовый (яблоко) | 100 | 16-40 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.06 |
| Итого по меню Комплекс №1 | | 64-19 | 16 | 15 | 104 | 612 |

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Салат из свежей капусты | 100 | 7-70 | 1.55 | 5.08 | 9.39 | 88 |
| Плов из филе цыплят | 200 | 61-20 | 14.86 | 14.01 | 40.48 | 333 |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5 | 220 | 4-40 | 0.24 | 0.05 | 15.16 | 59 |
| Хлеб Сельский | 031 | 2-50 | 1.7 | 0.31 | 13.95 | 96 |
| Итого по меню Комплекс №2 | | 75-80 | 18 | 19 | 79 | 576 |

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

| | | | | | | |
|--|-----|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/20 | 185 | 32-90 | 11.37 | 12.82 | 34.51 | 300 |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5 | 220 | 4-40 | 0.24 | 0.05 | 15.16 | 59 |
| Хлеб Сельский | 031 | 2-43 | 1.7 | 0.31 | 13.95 | 96 |
| Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.) | 040 | 11-50 | 2.04 | 2.08 | 29.48 | 144 |
| Десерт фруктовый (яблоко) | 100 | 16-40 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.06 |
| Итого по меню Комплекс №4 | | 67-63 | 16 | 16 | 103 | 646 |

Меню: Комплекс №5

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая | 110 | 5-30 | 3.03 | 4.06 | 17.45 | 120 |
| Чай полусладкий, 200/10 | 210 | 2-30 | 0.2 | 0.05 | 10.02 | 38 |
| Батон | 020 | 1-20 | 1.44 | 0.49 | 9.62 | 50 |
| Итого по меню Комплекс №5 | | 8-80 | 5 | 5 | 37 | 208 |

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

| | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, сыр твердый порционно, 160/5/15 | 180 | 28-70 | 10.21 | 11.49 | 34.51 | 282 |
| Чай полусладкий с курагой, 200/10/7 | 217 | 5-60 | 0.56 | 0.07 | 13.59 | 54 |
| Батон | 034 | 1-99 | 2.45 | 0.84 | 16.36 | 85 |
| Пряник в индивидуальной упаковке (1 шт.) | 040 | 11-50 | 2.04 | 2.08 | 29.48 | 144 |
| Десерт фруктовый (яблоко) | 100 | 16-40 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.06 |

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

| | | | | | | |
|--|--------|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Суп картофельный "Гречинное зернышко" с зеленью, 250/2 | 252 | 11-10 | 2.32 | 2.85 | 19.22 | 104 |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7 | 222 | 5-00 | 0.26 | 0.06 | 15.27 | 59 |
| Хлеб целебный ржаной | 032 | 2-69 | 2.27 | 0.38 | 16.32 | 70 |
| Сосиска в тесте | 027/50 | 18-40 | 6.79 | 8.37 | 27.11 | 212 |
| Итого по меню Комплекс №6 | | 101-38 | 27 | 27 | 182 | 1057 |

Зав. производством: _____

Калькулятор: Согласовано по телефону