

# МЕНЮ

## Столовая лицея №14

на 20 Января 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

#### Горячий 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
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>64-19</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>79</b>	<b>472</b>

### Меню: Комплекс №2

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

Салат из свежей капусты	100	1.55	5.08	9.39	88
Биточки рыбные	100	12.27	6.56	14.85	171
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Батон	035	2.52	0.86	16.84	87
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>75-80</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>61</b>	<b>579</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Горячий 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
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Батон	033	2.37	0.81	15.88	83
Пирожки печёные с повидлом	070	3.92	1.59	39.95	189
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>67-63</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>107</b>	<b>721</b>

### Меню: Комплекс №5

#### Горячий 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
<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

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
<b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ</b>	<b>101-38</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>152</b>	<b>953</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*