

# МЕНЮ

## Столовая лицея №14

### на 28 Апреля 2023 г.

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

#### Меню: Комплекс №1

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

|  |              |           |           |           |            |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Цыплята запеченные (голень)                                      | 110          | 27.46     | 21.54     | 1.1       | 334        |
| Макаронные изделия отварные с зел. горош. консервир. припущенным | 150/10       | 5.52      | 4.81      | 32.52     | 190        |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/7                                   | 207          | 0.26      | 0.06      | 15.27     | 59         |
| Хлеб белый   | 036          | 2.84      | 0.29      | 18.29     | 87         |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>                                 | <b>64-19</b> | <b>36</b> | <b>27</b> | <b>67</b> | <b>670</b> |

#### Меню: Комплекс №2

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

|                                       |              |           |           |           |            |
|---------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Гуляши из филе индейки                | 100          | 16.56     | 4.84      | 3.37      | 127        |
| Каша гречневая вязкая                 | 185          | 5.56      | 6.82      | 27.29     | 194        |
| Напиток из шиповника с апельсином     | 200          | 0.25      | 0.07      | 16.71     | 66         |
| Хлеб белый                            | 030          | 2.37      | 0.24      | 15.24     | 73         |
| Конфета глазированная (Цитрон, 1 шт.) | 021          | 0.21      | 1.47      | 17.43     | 84         |
| Вафли неглазированные (Белек, 1 шт.)  | 020          | 1.42      | 4.52      | 8.62      | 99         |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>      | <b>75-80</b> | <b>26</b> | <b>18</b> | <b>89</b> | <b>643</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 целебный ржаной             | 030          | 2.13      | 0.36      | 15.3      | 66         |
| Булочка российская               | 060          | 4.09      | 5         | 33.53     | 196        |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b> | <b>67-63</b> | <b>39</b> | <b>32</b> | <b>99</b> | <b>855</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

|  |     |       |       |       |     |
|--|-----|-------|-------|-------|-----|
| Цыплята запеченные (голень)  | 110 | 27.46 | 21.54 | 1.1   | 334 |
| Макаронные изделия отварные с зеленым горошком консерв., припущенным, 150/10 | 160 | 5.52  | 4.81  | 32.52 | 190 |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/7   | 207 | 0.26  | 0.06  | 15.27 | 59  |
| Хлеб белый   | 036 | 2.84  | 0.29  | 18.29 | 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 целебный 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>38</b> | <b>131</b> | <b>1080</b> |

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_