

МЕНЮ

Столовая лицей №14

на 29 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	169
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	040	2.88	0.98	19.25	100
Итого по меню Комплекс №1	64-19	29	23	62	581

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины с доп. гарниром овощи соленые огурцы порционно, 220/10	230	13.62	14.91	20.24	270
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68
Ватрушка с повидлом	080	4.8	2.53	48.52	234
Итого по меню Комплекс №2	75-80	21	18	97	627

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	180	4.82	5.9	23.65	169
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65
Итого по меню Комплекс №4	67-63	29	22	56	546

Меню: Комплекс №5

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

Каша ячневая вязкая	140	2.97	4.43	19.34	128
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	0.16	0.3	1.48	9
Итого по меню Комплекс №5	8-80	3	5	31	175

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	169
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	040	2.88	0.98	19.25	100

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб цельный ржаной	032	2.27	0.38	16.32	70
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	6.91	8.93	44.04	289
Итого по меню Комплекс №6	101-38	41	37	147	1104

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____