

**МЕНЮ****Столовая лицей №9  
на 12 Января 2022 г.**

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

**Меню: Комплекс №1****Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс**

|                                                                                    |                     |           |           |           |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Сосиски отварные                                                                   | 053/шт              | 5.83      | 12.67     | 0.85      | 141.33     |
| Макаронные изделия отварные                                                        | 150                 | 5.21      | 4.79      | 31.93     | 187.5      |
| Чай с сахаром с лимоном с кондитерскими изделиями без крема (изд. слоен. "Каприз") | 200/7/1шт           | 0.9       | 1.75      | 20.07     | 104        |
| Хлеб белый                                                                         | 030                 | 2.37      | 0.24      | 15.24     | 73         |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №1</u></b>                                            | <b><u>55-55</u></b> | <b>14</b> | <b>19</b> | <b>68</b> | <b>506</b> |

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак 5-11 классы**

|                                         |                     |           |           |           |            |
|-----------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Фрикадельки домашние                    | 100                 | 13.88     | 16.63     | 8.47      | 242        |
| Каша гречневая вязкая                   | 180                 | 5.41      | 6.64      | 26.56     | 189        |
| Компот из ягод с мармеладом             | 200/2шт             | 3         | 6.44      | 43.07     | 241        |
| Хлеб целебный ржаной                    | 030                 | 2.13      | 0.36      | 15.3      | 65.4       |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №2</u></b> | <b><u>71-64</u></b> | <b>24</b> | <b>30</b> | <b>93</b> | <b>737</b> |

**Меню: Комплекс №4****Учащиеся из многодетных семей**

|                                         |                     |           |           |            |            |
|-----------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Сосиски отварные                        | 053/шт              | 5.83      | 12.67     | 0.85       | 141.33     |
| Макаронные изделия отварные             | 150                 | 5.21      | 4.79      | 31.93      | 187        |
| Чай с сахаром с лимоном                 | 200/7               | 0.26      | 0.06      | 15.22      | 59         |
| Хлеб белый                              | 030                 | 2.37      | 0.24      | 15.24      | 72.6       |
| Десерт фруктовый (банан)                | 230/шт              | 3.45      | 1.15      | 48.3       | 220.8      |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №4</u></b> | <b><u>63-74</u></b> | <b>17</b> | <b>19</b> | <b>112</b> | <b>681</b> |

**Меню: Комплекс №5****Дотационное питание**

|                                         |                    |          |          |           |            |
|-----------------------------------------|--------------------|----------|----------|-----------|------------|
| Макаронные изделия отварные             | 100                | 3.48     | 3.19     | 21.29     | 125        |
| Чай с сахаром                           | 200                | 0.2      | 0.05     | 15.01     | 57         |
| Хлеб белый                              | 020                | 1.58     | 0.16     | 10.16     | 48.67      |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №5</u></b> | <b><u>8-30</u></b> | <b>5</b> | <b>3</b> | <b>46</b> | <b>231</b> |

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

**МЕНЮ****Столовая лицея №9  
на 13 Января 2022 г.**

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

**Меню: Комплекс №1****Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс**

|                                                    |                     |           |           |           |            |
|----------------------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты рубленые из говядины                       | 080                 | 11.65     | 9.53      | 12.44     | 182        |
| Каша рисовая молочная гарнирная с маслом сливочным | 150/3               | 4.36      | 6.85      | 26.79     | 186        |
| Чай с сахаром с лимоном                            | 200/7               | 0.26      | 0.06      | 15.22     | 59         |
| Хлеб белый                                         | 030                 | 2.37      | 0.24      | 15.24     | 73         |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №1</u></b>            | <b><u>55-55</u></b> | <b>19</b> | <b>17</b> | <b>70</b> | <b>500</b> |

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак 5-11 классы**

|                                         |                     |           |           |            |            |
|-----------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Гуляш из говядины                       | 45/45               | 13.29     | 11.83     | 2.97       | 172        |
| Макаронные изделия отварные             | 180                 | 6.25      | 5.75      | 38.32      | 225        |
| Чай с сахаром                           | 200                 | 0.2       | 0.05      | 15.01      | 57         |
| Хлеб целебный ржаной                    | 030                 | 2.13      | 0.36      | 15.3       | 65.4       |
| Булочка с маком                         | 055                 | 4.32      | 1.74      | 29.7       | 155.1      |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №2</u></b> | <b><u>71-64</u></b> | <b>26</b> | <b>20</b> | <b>101</b> | <b>674</b> |

**Меню: Комплекс №4****Учащиеся из многодетных семей**

|                                                    |                     |           |           |            |            |
|----------------------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Котлеты рубленые из говядины                       | 080                 | 11.65     | 9.53      | 12.44      | 182        |
| Каша рисовая молочная гарнирная с маслом сливочным | 180/3               | 5.23      | 7.4       | 32.14      | 217        |
| Чай с сахаром с лимоном                            | 200/7               | 0.26      | 0.06      | 15.22      | 59         |
| Хлеб белый                                         | 030                 | 2.37      | 0.24      | 15.24      | 72.6       |
| Рулет с маком                                      | 055                 | 4.06      | 8.07      | 27.96      | 201.3      |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №4</u></b>            | <b><u>63-74</u></b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>103</b> | <b>732</b> |

**Меню: Комплекс №5****Дотационное питание**

|                                         |                    |          |          |           |            |
|-----------------------------------------|--------------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша рисовая вязкая                     | 100                | 1.49     | 3.1      | 15.07     | 95         |
| Чай с сахаром                           | 200                | 0.2      | 0.05     | 15.01     | 57         |
| Батон                                   | 030                | 2.16     | 0.73     | 14.43     | 75         |
| <b><u>Итого по меню Комплекс №5</u></b> | <b><u>8-30</u></b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>45</b> | <b>227</b> |

Зав.производством:

Калькулятор:

ООО "СОП"

Утверждаю

Директор МБОУ "Лицей №9 им. А.С.Пушкина ЗМР  
РТ"

Шагаева А. Ю

# МЕНЮ

## Столовая лицей №9

на 14 Января 2022 г.

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

### Меню: Комплекс №1

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

|                                  |              |           |           |           |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Крепыш"                 | 080          | 13.26     | 14.83     | 10.74     | 232        |
| Макаронные изделия отварные      | 165          | 5.73      | 5.28      | 35.12     | 206.25     |
| Кофейный напиток                 | 200          | 0.8       | 0.4       | 15.37     | 62         |
| Хлеб белый                       | 030          | 2.37      | 0.24      | 15.24     | 73         |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b> | <b>55-55</b> | <b>22</b> | <b>21</b> | <b>76</b> | <b>573</b> |

### Меню: Комплекс №2

#### Горячий завтрак 5-11 классы

|                                   |              |           |           |           |            |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Овощи соленные (огурцы) порционно | 010          | 0.08      | 0.01      | 0.17      | 1.5        |
| Сосиски отварные                  | 106/2 шт.    | 11.66     | 25.33     | 1.7       | 281.96     |
| Пюре картофельное                 | 185          | 3.82      | 6.73      | 22.53     | 179.86     |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Хлеб целебный ржаной              | 030          | 2.12      | 0.36      | 15.3      | 66         |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>  | <b>71-64</b> | <b>18</b> | <b>32</b> | <b>55</b> | <b>586</b> |

### Меню: Комплекс №4

#### Учащиеся из многодетных семей

|                                   |              |           |           |            |            |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Овощи соленные (огурцы) порционно | 010          | 0.08      | 0.01      | 0.17       | 1.5        |
| Котлеты "Крепыш"                  | 080          | 13.26     | 14.83     | 10.74      | 232        |
| Макаронные изделия отварные       | 165          | 5.73      | 5.27      | 35.12      | 205.7      |
| Кофейный напиток                  | 200          | 0.8       | 0.4       | 15.37      | 62         |
| Хлеб целебный ржаной              | 030          | 2.13      | 0.36      | 15.3       | 65.4       |
| Пирожки печеные с капустой яйцом  | 070          | 3.45      | 4.22      | 26.94      | 158.67     |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>  | <b>63-74</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>104</b> | <b>725</b> |

### Меню: Комплекс №5

#### Дотационное питание

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая            | 100         | 2.75     | 3.21     | 16.2      | 104        |
| Чай полусладкий                  | 200         | 0.2      | 0.05     | 10.02     | 38         |
| Батон                            | 025         | 1.8      | 0.61     | 12.02     | 62.5       |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>8-30</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>38</b> | <b>204</b> |

Зав.производством:

Калькулятор:

**МЕНЮ****Столовая лицея №9  
на 15 Января 2022 г.**

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

**Меню: Комплекс №1****Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс**

|                                                   |              |           |           |            |            |
|---------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным         | 150/3        | 4.98      | 11.31     | 29.77      | 239        |
| Творожок в промышленной упаковке                  | 100/1шт      | 9.08      | 5         | 4          | 97         |
| Напиток из сока                                   | 200          | 0.25      | 0         | 21.32      | 84         |
| Хлеб белый                                        | 030          | 2.37      | 0.24      | 15.24      | 73         |
| Кондитерское изделие без крема (корж<br>молочный) | 065          | 4.1       | 7.26      | 40.46      | 242.67     |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>                  | <b>55-55</b> | <b>21</b> | <b>24</b> | <b>111</b> | <b>736</b> |

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак 5-11 классы**

|                                  |              |           |           |           |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Филе куриное, тушёное с овощами  | 090          | 16.94     | 22.14     | 3.11      | 278        |
| Макаронные изделия отварные      | 180          | 6.25      | 5.75      | 38.32     | 225        |
| Чай с сахаром с лимоном          | 200/7        | 0.26      | 0.06      | 15.22     | 59         |
| Хлеб целебный ржаной             | 030          | 2.12      | 0.36      | 15.3      | 66         |
| Булочка "Веснушка"               | 045          | 3.4       | 2.84      | 24.37     | 138.6      |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b> | <b>71-64</b> | <b>29</b> | <b>31</b> | <b>96</b> | <b>767</b> |

**Меню: Комплекс №4****Учащиеся из многодетных семей**

|                                           |              |           |           |            |            |
|-------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 150/3        | 4.98      | 11.31     | 29.77      | 239        |
| Творожок в промышленной упаковке          | 100/1шт      | 9.08      | 5         | 4          | 97         |
| Нектар в ассортименте                     | 200          | 0.6       | 0         | 34         | 132        |
| Хлеб целебный ржаной                      | 030          | 2.13      | 0.36      | 15.3       | 65.4       |
| Рогалик с черносливом                     | 075          | 4.86      | 5.11      | 42.24      | 236        |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>          | <b>63-74</b> | <b>22</b> | <b>22</b> | <b>125</b> | <b>769</b> |

**Меню: Комплекс №5****Дотационное питание**

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Макаронные изделия отварные      | 100         | 3.48     | 3.19     | 21.29     | 125        |
| Чай с сахаром                    | 200         | 0.2      | 0.05     | 15.01     | 57         |
| Хлеб белый                       | 020         | 1.58     | 0.16     | 10.16     | 48.67      |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>8-30</b> | <b>5</b> | <b>3</b> | <b>46</b> | <b>231</b> |

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_