

ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю

МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 14 Марта 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
Каша гречневая вязкая	160	4.81	5.9	23.61	168.53
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	<u>21</u>	<u>21</u>	<u>65</u>	<u>531</u>

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.82	13.58	249
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5.42	9.11	26.58	211
Чай с сахаром с лимоном, конфетами ("шокозаврики")	200/7/1шт	1.46	7.95	32.98	206
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>22</u>	<u>33</u>	<u>88</u>	<u>731</u>

Меню: Комплекс №3

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
<u>Итого по меню Комплекс №3</u>	<u>87-32</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Котлеты "Крепыш"	080	13.26	14.83	10.74	232
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	44
Пирожки печеные с яблоками	080	3.95	4.8	30.79	181.33
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	<u>24</u>	<u>27</u>	<u>93</u>	<u>703</u>

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

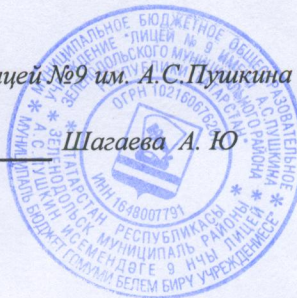
Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай полусладкий	180	0.18	0.04	9.02	34.2
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	<u>5</u>	<u>2</u>	<u>36</u>	<u>183</u>

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СОП"

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



Шагаева А. Ю.

МЕНЮ

Столовая лицея №9 на 15 Марта 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Биточки рыбные (из Сайды)	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	160	3.3	5.81	19.48	155.73
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Кекс майский	050	3.28	4.94	25.8	161.5
Итого по меню Комплекс №1	55-55	19	16	88	588

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Кнели из цыплят	100	14.29	14.2	6.89	228.75
Рис отварной с маслом сливочным	170/3	4.16	9.16	38.52	260.67
Напиток апельсиновый с зефиром	200/шт	0.18	0.04	16.59	65
Батон	031	2.23	0.75	14.91	77.5
Итого по меню Комплекс №2	71-64	21	24	77	632

Меню: Комплекс №3

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №3	87-32	0	0	0	0

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Биточки рыбные (из сайды)	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
Булочка "Творожная"	060	7	5.21	29.18	193.71
Итого по меню Комплекс №4	63-74	23	17	90	613

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	032	2.3	0.78	15.39	80
Итого по меню Комплекс №5	8-30	4	4	45	232

Зав.производством:

Калькулятор:

ООО "СОП"

Утверждаю

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

Шагаева А. Ю.



МЕНЮ

Столовая лицея №9
на 16 Марта 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Овощи свежие (огурцы) порционно	015	0.12	0.02	0.4	2
Котлеты рубленые из говядины	080	11.65	9.53	12.44	182
Макаронные изделия отварные	165	5.73	5.27	35.12	205.7
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Итого по меню Комплекс №1	55-55	20	15	97	592

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Горошек зелёный консервированный припущенный (дополнительный гарнир)	015	0.3	0.03	0.82	4.5
Биточки "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном	200/6	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Пирожки печёные с повидлом	070	3.92	1.58	39.94	190.4
Итого по меню Комплекс №2	71-64	28	24	124	812

Меню: Комплекс №3

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №3	87-32	0	0	0	0

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Котлеты рубленые из говядины	080	11.65	9.53	12.44	182
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	224.4
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Пирожки печёные с курагой	070/1,5	4.5	1.58	36.61	180.13
Итого по меню Комплекс №4	63-74	25	17	137	781

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Макаронные изделия отварные	110	3.83	3.51	23.42	137.5
Чай полусладкий	180	0.18	0.04	9.02	34.2
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №5	8-30	6	4	44	234

Зав. производством:

Калькулятор:

Сек

ООО "СОП"



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

Шагаева А. Ю

МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 17 Марта 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Итого по меню Комплекс №1	55-55	19	18	60	499

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи соленные (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.17	1.5
Плов из филе цыплят (65/175)	240	22.3	21.83	52.88	483.13
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб цельный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Булочка Домашняя	070	4.93	9.03	39.19	259
Итого по меню Комплекс №2	71-64	30	31	129	894

Меню: Комплекс №3

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №3	87-32	0	0	0	0

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Котлеты "Любительские"	090	13.65	11.8	11.98	223
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб цельный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка "Маковка"	055	4.17	7.88	29.41	206.8
Итого по меню Комплекс №4	63-74	24	27	94	727

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша пшениная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай полусладкий	180	0.18	0.04	9.02	34.2
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-30	6	3	40	208

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

МЕНЮ**Столовая лицея №9
на 18 Марта 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Биточки "Дружба"	090	13.5	14.79	12.88	243
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	025	1.97	0.2	12.7	60.83
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	20	21	63	519

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

Кнели из говядины	090	13.91	10.4	5.01	168
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	24	19	81	603

Меню: Комплекс №3**Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

Обед	шт.	0	0	0	0
<u>Итого по меню Комплекс №3</u>	<u>87-32</u>	0	0	0	0

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

Биточки "Дружба"	090	13.5	14.79	12.88	243
Каша гречневая вязкая	180	5.41	6.64	26.56	189.6
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	54.5
Пирожки печеные с картофелем	070	4.07	4.14	32.62	182.93
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	25	26	100	729

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	1.92	21.86	120
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	6	3	44	220

Зав. производством:

Калькулятор:

МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 19 Марта 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/3	4.97	9.94	29.77	226.67
Сосиски отварные	052/шт	5.72	12.43	0.83	138.67
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Десерт фруктовый (яблоко)	140/1шт	0.56	0.56	13.72	65.33
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	<u>13</u>	<u>23</u>	<u>69</u>	<u>538</u>

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак 5-11 классы

Сосиски отварные	104/2 шт.	11.44	24.86	1.66	276.64
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 "Творожная" (с сахарной пудрой)	050/3	5.83	4.35	24.32	162
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>26</u>	<u>35</u>	<u>95</u>	<u>789</u>

Меню: Комплекс №4Учащиеся из многодетных семей

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/5	5.97	11.93	35.72	272
Сосиски отварные	052/шт	5.72	12.43	0.83	138.67
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	67.58
Булочка "Веснушка"	050	3.78	3.16	27.08	154
Десерт фруктовый (яблоко)	140/шт	0.56	0.56	13.72	65.33
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	<u>18</u>	<u>28</u>	<u>108</u>	<u>755</u>

Меню: Комплекс №5Дотационное питание

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай полусладкий	180	0.18	0.04	9.02	34.2
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	<u>5</u>	<u>2</u>	<u>36</u>	<u>183</u>

Зав. производством:

Калькулятор: