**МЕНЮ****Столовая лицей №9
на 14 Февраля 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
Итого по меню Комплекс №1	55-55	21	21	65	531

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, с пряником ("подмосковный")	200/7/1шт	3.56	3.06	62.02	287
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Итого по меню Комплекс №2	71-64	24	28	117	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 "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
Итого по меню Комплекс №4	63-74	24	27	93	703

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
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	2	36	183

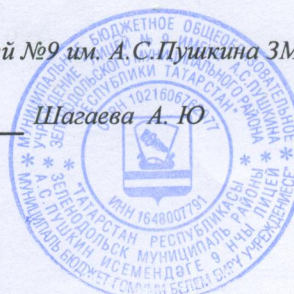
Зав.производством:

Калькулятор:

ООО "СОП"

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

(Подпись)



Шагаева А.Ю.

МЕНЮ

Столовая лицей №9

на 15 Февраля 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	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	73
Булочка российская	070	4.77	5.83	39.12	228.67
Итого по меню Комплекс №1	55-55	21	17	100	649

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	180/3	4.41	9.7	40.79	276
Напиток апельсиновый с зефиром	200/1шт	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	25	79	647

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

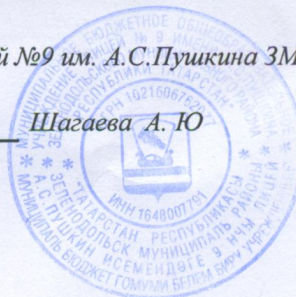
Меню: Комплекс №5

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: *(Подпись)*

Калькулятор: *(Подпись)*



МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 16 Февраля 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.88	14.24	12.22	224.1
Макаронные изделия отварные	170	5.9	5.43	36.19	211.93
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с печеньем ("Солдатики")	200/шт	0	0	33.93	129
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Итого по меню Комплекс №1	55-55	20	20	98	638

Меню: Комплекс №2Горячий 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 №3Меню 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 №4Учащиеся из многодетных семей

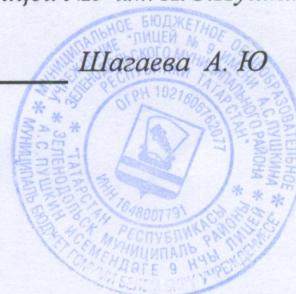
Тефтели из говядины (1 вариант)	090	11.89	14.25	12.25	224
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	224.4
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	129
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Пирожки печёные с курагой (с сахарой пудрой)	070/1,5	4.5	1.58	36.61	180.13
Итого по меню Комплекс №4	63-74	25	22	136	823

Меню: Комплекс №5Дотационное 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: _____



МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 17 Февраля 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий 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 №2Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи соленные (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.17	1.5
Плов из филе цыплят	240	22.3	21.83	52.88	483.13
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный 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 №3Меню 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 №4Учащиеся 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 целебный 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 №5Дотационное питание

Каша пшеничная 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 лицей №9
на 19 Февраля 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	180/5	5.97	11.93	35.72	272
Сосиски отварные	053/шт	5.83	12.67	0.85	141.33
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Десерт фруктовый (яблоко)	125	0.5	0.5	12.25	58.33
Итого по меню Комплекс №1	55-55	15	26	79	607

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

Сосиски отварные	106/2 шт.	11.66	25.33	1.7	281.96
Макаронные изделия отварные	175	6.08	5.59	37.26	218.75
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"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №2	71-64	26	36	94	788

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

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/5	5.97	11.93	35.72	272
Сосиски отварные	053/шт	5.83	12.67	0.85	141.33
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка Домашняя	045	3.17	5.8	25.19	166.5
Десерт фруктовый (яблоко)	125	0.5	0.5	12.25	58.33
Итого по меню Комплекс №4	63-74	18	31	89	782

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
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	2	36	183

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____