

ООО "СОП"

Утверждаю

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

Шагаева А. Ю.

МЕНЮ

Столовая лицея №9 на 17 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
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 и пряником ("Подмосковный")	200/7/1шт	3.58	3.81	45.13	227
Хлеб целебный ржаной	045	3.19	0.54	22.95	98.1
Итого по меню Комплекс №2	73-64	25	29	108	785

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 с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
Булочка российская	060	4.09	5	33.53	196
Итого по меню Комплекс №4	63-74	25	27	101	749

Меню: Комплекс №5

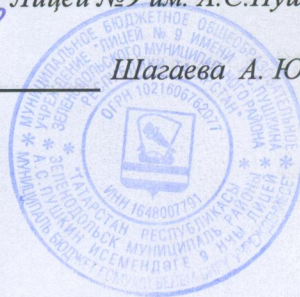
Дотационное питание

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
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	4	38	204

Зав.производством:

Калькулятор:

Шагаева А. Ю



Шагаева А. Ю

МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 18 Января 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

Фрикадельки из цыплят	100	14.88	22.69	7.41	293
Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4.41	9.7	40.79	276
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Напиток апельсиновый с зефиром	200/1шт	0.18	0.04	16.59	65
Итого по меню Комплекс №2	71-64	22	33	80	699

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: _____

Соб

МЕНЮ**Столовая лицея №9
на 19 Января 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Пожарские" (с соусом)	090	10.1	6.6	8.18	130
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с пряником ("Подмосковные")	200/ 1 шт	2.2	2	65.13	281
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.57
Итого по меню Комплекс №1	55-55	20	14	120	669

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 печеные с капустой яйцом	075	3.7	4.52	28.86	170
Итого по меню Комплекс №2	71-64	28	27	113	791

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

Котлеты "Пожарские"	090	10.1	6.6	8.18	130
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	224.4
Нектар в ассортименте	200	0.6	0	34	132
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка российская	060	4.09	5	33.53	196
Итого по меню Комплекс №4	63-74	23	18	129	748

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
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	3	46	231

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____

ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю

МЕНЮ

Столовая лицея №9 на 20 Января 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 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 №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 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 №5

Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	1.92	21.86	120
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	2	44	214

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю.



МЕНЮ

Столовая лицея №9 на 21 Января 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Биточки "Батыр"	080	12.55	11.96	8.77	192
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
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	20	18	61	480

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Кнели из говядины	090	13.91	10.4	5.01	168
Пюре картофельное с маслом	180/3	3.73	8.67	21.95	194
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Итого по меню Комплекс №2	71-64	20	19	57	485

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 "Батыр"	080	12.55	11.96	8.77	192
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	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Пирожки печеные с картофелем	070	4.07	4.14	32.62	182.93
Итого по меню Комплекс №4	63-74	24	23	98	689

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	015	1.08	0.36	7.21	37.5
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	3	39	199

Зав. производством:

Калькулятор:

М. Соп

ООО "СОП"

Утверждаю

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

Шагаева А. Ю.



МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 22 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	170/3	5.64	11.27	33.74	256.89
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)	145	0.58	0.58	14.21	67.67
Итого по меню Комплекс №1	55-55	15	25	79	601

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Сосиски отварные	106/2 шт.	11.66	25.33	1.7	281.96
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
Рогалик с изюмом	065	4.3	4.43	38.97	213.2
Итого по меню Комплекс №2	71-64	25	36	110	845

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Сосиски отварные	053/шт	5.83	12.67	0.85	141.33
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/3	5.98	13.57	35.72	286.8
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Сдоба обыкновенная	050	2.99	3.24	21.39	127
Десерт фруктовый (яблоко)	145	0.58	0.58	14.21	67.67
Итого по меню Комплекс №4	63-74	18	30	87	766

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:

Соп