

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

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Котлеты "Крепыш"	075	12.43	13.9	10.07	217.5
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
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	20	20	62	505

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

Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.2	15.82	13.58	249
Каша гречневая вязкая	190	5.71	7.01	28.04	199.5
Чай с сахаром и печеньем ("солдатики" 200/1шт)	213	1.7	3.44	30.17	154.42
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	23	27	87	676

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**

Котлеты "Крепыш"	075	12.43	13.9	10.07	217.5
Каша гречневая вязкая	185	5.56	6.82	27.3	194.25
Чай с сахаром с лимоном	207	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	24	25	95	696

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	3.85	19.44	124.8
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	026	1.87	0.63	12.51	65
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	5	5	42	228

Зав.производством:

Калькулятор:

ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю

МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 19 Апреля 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Биточки рыбные	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром и печеньем ("солдатики" 200/1шт)	213	2.08	4.28	33.72	176.79
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №1	55-55	17	16	76	524

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.16	1
Кнели из цыплят	100	14.29	14.2	6.89	228.75
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Напиток апельсиновый с печеньем ("клоун" 200/1шт)	221	1.26	2.84	26.37	146.96
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Итого по меню Комплекс №2	71-64	22	25	89	698

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	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	180	3.71	6.54	21.91	175.2
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
Булочка "Маковка"	060	4.55	8.59	32.09	225.6
Итого по меню Комплекс №4	63-74	21	21	96	669

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша рисовая вязкая	100	1.49	3.1	15.07	95
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-30	3	4	35	183

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 Апреля 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Овоцы свежие (огурцы) порционно	020	0.16	0.02	0.53	2.8
Плов из филе цыплят (40/170)	210	15.6	14.71	42.5	349.65
Чай полусладкий с мармеладом (200/1шт)	216	0.22	0.05	10.82	41.04
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75.02
Итого по меню Комплекс №1	55-55	18	15	70	469

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Биточки "Дружба"	100	15	16.44	14.31	270
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с зефиром (200/1шт)	225	0.22	0.06	11.27	42.75
Хлеб цельный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	77
Итого по меню Комплекс №2	71-64	24	23	82	615

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 "Дружба"	100	14.99	16.42	14.31	267
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.11	34.06	200
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Булочка с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №4	63-74	27	24	98	713

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	117.6
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	6	34	206

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 Апреля 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	035	0.24	0.03	0.68	3.5
Котлеты "Любительские"	050	7.58	6.56	6.66	123.89
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.58	6.61	42.22	265.5
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	<u>18</u>	<u>14</u>	<u>62</u>	<u>533</u>

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.17	1.5
Плов из филе цыплят (60/180)	240	22.3	21.83	52.88	483.13
Напиток из сока с пряником ("северный" 200/1шт)	239	2.93	2.39	62.76	282.02
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>27</u>	<u>25</u>	<u>131</u>	<u>833</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 "Любительские"	050	7.58	6.56	6.66	123.89
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.58	6.61	42.22	265.5
Напиток витаминный	200	0	0	0	78
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Беккен с капустой, яйцом	065	4.3	7.31	17.17	153.83
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	<u>23</u>	<u>21</u>	<u>81</u>	<u>687</u>

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша пшеничная вязкая	120	3.3	4.43	19.04	130.8
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>39</u>	<u>219</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 22 Апреля 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Гуляш из говядины	060	1.77	1.58	0.4	22.95
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.11	34.06	199.47
Кофейный напиток с печеньем (200/1шт "к кофе")	212	1.57	3.69	30.5	156.88
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	<u>11</u>	<u>11</u>	<u>79</u>	<u>454</u>

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Шницель рубленый из говядины	075	10.91	8.92	11.66	170.25
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
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>17</u>	<u>16</u>	<u>61</u>	<u>465</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

Гуляш из говядины	60	17.7	15.77	3.96	229.2
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.12	34.06	200
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	029	1.95	0.32	13.61	58.58
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	<u>32</u>	<u>26</u>	<u>91</u>	<u>712</u>

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша ячневая вязкая	130	2.77	4.12	17.95	118.3
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>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>40</u>	<u>219</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 23 Апреля 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	155	5.11	7.42	30.72	208.73
Сыр порционно	025	5.9	6.65	0	87.5
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Десерт фруктовый (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56
Итого по меню Комплекс №1	55-55	14	16	71	482

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Сосиски отварные	104	11.44	24.86	1.66	276.64
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай с сахаром с лимоном	207	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб цельный 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	24	33	110	817

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	155	5.11	7.42	30.72	208.73
Нектар в ассортименте	200	0.6	0	34	132
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Беккен с капустой, яйцом	085	5.63	9.56	22.45	201.17
Десерт фруктовый (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56
Итого по меню Комплекс №4	63-74	14	18	113	673

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Макаронные изделия отварные	100	3.47	3.19	21.29	125
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	016	1.15	0.39	7.7	40
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	4	39	203

Зав. производством:

Калькулятор:

Соп