

ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю.

МЕНЮ

Столовая лицея №9 на 24 Января 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
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	73
Итого по меню Комплекс №1	55-55	21	20	75	562

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	2.12	0.36	15.3	66
Итого по меню Комплекс №2	71-64	24	30	93	738

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"	090	13.5	14.79	12.88	243
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	224.4
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка дорожная	050	4.16	7.25	31.95	211
Итого по меню Комплекс №4	63-74	26	28	115	810

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша тиеничная 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
Итого по меню Комплекс №5	8-30	6	3	44	220

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю.

МЕНЮ

Столовая лицея №9 на 25 Января 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Филе куриное с тушёными овощами	080	21.2	26.93	3.6	339.2
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	28	33	56	627

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Котлеты "Крепыш"	100	16.56	18.53	13.42	289
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
Булочка "Маковка"	055	4.17	7.88	29.41	206.8
Итого по меню Комплекс №2	71-64	29	33	112	846

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Филе куриное с тушёными овощами	080	21.2	26.93	3.6	339.2
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	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Пирожки печеные с капустой яйцом	070	3.45	4.22	26.94	158.67
Итого по меню Комплекс №4	63-74	32	38	87	809

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Макаронные изделия отварные	110	3.83	3.51	23.42	137.5
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	023	1.66	0.56	11.06	57.5
Итого по меню Комплекс №5	8-30	6	4	44	233

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

ООО "СОП"

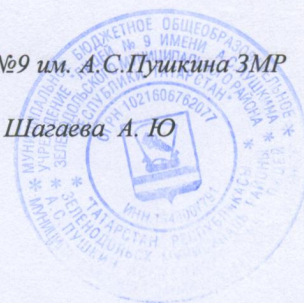
Утверждаю
Директор МБОУ "Лицей №9 им. А.С.Пушкина ЗМР
РТ"

Шагаева А. Ю.

МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 26 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	150/5	4.95	7.18	29.73	202
Яйцо варёное вкрутую	048/1шт	6.1	5.52	0.34	75
Какао с молоком	200	3.77	3.8	20.08	127
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Десерт фруктовый (мандарины)	120/2шт	0.96	0.24	9	45.6
Итого по меню Комплекс №1	55-55	18	17	74	523

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Биточки рыбные (из сайды)	090	11.04	5.9	13.36	153.9
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	18.89	75
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Булочка "Творожная"	070/1	8.16	6.09	34.05	226.8
Итого по меню Комплекс №2	71-64	25	19	104	697

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

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	4.95	7.18	29.73	202
Нектар в ассортименте	200	0.6	0	34	132
Хлеб целебный ржаной	029	2.06	0.35	14.79	63.22
Перемяч печёный с мясом	080	7.75	5.65	20.9	166
Десерт фруктовый (мандарины)	120/2шт	0.96	0.24	9	45.6
Итого по меню Комплекс №4	63-74	16	13	108	609

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша молочная "Дружба"	100	3.28	2.04	19.8	111
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	023	1.66	0.56	11.06	57.5
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	3	41	206

Зав. производством:

Калькулятор:

МЕНЮ**Столовая лицея №9
на 27 Января 2022 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

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

Кнели из цыплят	080	11.43	11.36	5.51	183
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Итого по меню Комплекс №1	55-55	17	17	54	461

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

Биточки "Куручка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Рулет "сладкоежка"	050	3.69	7.34	25.42	183
Итого по меню Комплекс №2	71-64	30	31	104	829

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**

Кнели из цыплят	080	11.43	11.36	5.51	183
Пюре картофельное	180	3.72	6.55	21.92	175
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
Булочка "Маковка"	055	4.17	7.88	29.41	206.8
Итого по меню Комплекс №4	63-74	22	26	87	689

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
Итого по меню Комплекс №5	8-30	6	3	44	220

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____

ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю.

МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 28 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
Итого по меню Комплекс №1	55-55	22	21	76	573

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи соленные (огурцы) порционно	010	0.08	0.01	0.17	1.33
Сосиски отварные	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Пюре картофельное	185	3.81	6.72	22.52	180.07
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	17	31	55	570

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

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
Итого по меню Комплекс №4	63-74	25	25	104	725

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Макаронные изделия отварные	110	3.83	3.51	23.42	137.5
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	6	4	45	238

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

МЕНЮ**Столовая лицея №9
на 29 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
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	150/3	4.35	5.2	31.17	188
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 молочный)	065	4.1	7.26	40.46	242.67
Итого по меню Комплекс №1	55-55	17	25	109	729

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
Итого по меню Комплекс №2	71-64	29	31	96	767

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

Сосиски отварные	053/шт	5.83	12.67	0.85	141.33
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	175/3	5.07	6.07	36.36	219.33
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Хачапури с сыром школьное	090	9.04	10.01	31.21	254
Итого по меню Комплекс №4	63-74	22	29	105	764

Меню: Комплекс №5**Дотационное питание**

Каша рисовая молочная гарнирная	100	2.89	1.82	17.84	100
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	4	2	34	172

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____