

ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю

# МЕНЮ

## Столовая лицея №9

на 25 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                    | 030          | 0.21      | 0.03      | 0.58      | 3          |
| Биточки "Дружба" с соусом красным основным (80/10) | 090          | 12        | 13.15     | 11.45     | 216        |
| Макаронные изделия отварные                        | 150          | 5.21      | 4.79      | 31.93     | 187        |
| Чай с сахаром с лимоном                            | 207          | 0.26      | 0.06      | 15.22     | 59         |
| Хлеб белый                                         | 030          | 2.37      | 0.24      | 15.24     | 72         |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>                   | <b>55-55</b> | <b>20</b> | <b>18</b> | <b>74</b> | <b>537</b> |

### Меню: Комплекс №2

#### Горячий завтрак 5-11 классы

|                                  |              |           |           |           |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Фрикадельки домашние             | 090          | 12.49     | 14.97     | 7.66      | 218        |
| Каша гречневая вязкая            | 175          | 5.26      | 6.46      | 25.82     | 183.75     |
| Чай полусладкий с зефиром        | 225          | 0.22      | 0.06      | 11.27     | 42.75      |
| Батон                            | 030          | 2.16      | 0.73      | 14.43     | 75         |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b> | <b>71-64</b> | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>59</b> | <b>519</b> |

### Меню: Комплекс №3

#### Меню свободного выбора для учащихся старших классов

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

### Меню: Комплекс №4

#### Учащиеся из многодетных семей

|                                            |              |           |           |            |            |
|--------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Овощи свежие (огурцы) порционно            | 020          | 0.14      | 0.02      | 0.38       | 2          |
| Биточки "Дружба" с соусом красным основным | 090          | 12        | 13.15     | 11.45      | 216        |
| Макаронные изделия отварные                | 180          | 6.25      | 5.75      | 38.32      | 224.4      |
| Чай с сахаром с лимоном                    | 207          | 0.26      | 0.06      | 15.22      | 59         |
| Хлеб целебный ржаной                       | 030          | 2.13      | 0.36      | 15.3       | 65.4       |
| Рулет с маком                              | 060          | 4.43      | 8.81      | 30.5       | 219.6      |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>           | <b>63-74</b> | <b>25</b> | <b>28</b> | <b>111</b> | <b>786</b> |

### 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         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>8-30</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>42</b> | <b>228</b> |

Зав. производством:

Калькулятор:



ООО "СОП"

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



## МЕНЮ

### Столовая лицея №9

на 26 Апреля 2022 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность |      |          |      |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
|                    |       | Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |

#### Меню: Комплекс №1

##### Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

|                                                           |              |           |           |           |            |
|-----------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Сосиски отварные                                          | 052          | 5.72      | 12.43     | 0.83      | 138.32     |
| Каша гречневая вязкая                                     | 155          | 4.66      | 5.71      | 22.87     | 163.27     |
| Чай с сахаром                                             | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Хлеб белый                                                | 028          | 2.21      | 0.22      | 14.22     | 68.13      |
| Кондитерское изделие без крема (изделие слоеное "каприз") | 050          | 3.15      | 5.59      | 31.12     | 186.67     |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>                          | <b>55-55</b> | <b>16</b> | <b>24</b> | <b>84</b> | <b>613</b> |

#### Меню: Комплекс №2

##### Горячий завтрак 5-11 классы

|                                                            |              |           |           |            |            |
|------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Гуляш из говядины (40/40)                                  | 080          | 2.36      | 2.1       | 0.53       | 30.56      |
| Макаронные изделия отварные                                | 185          | 6.42      | 5.91      | 39.38      | 231.25     |
| Чай с сахаром с лимоном, с пряником ("северный" 200/7/1шт) | 246          | 3.03      | 2.53      | 57.1       | 259.53     |
| Хлеб целебный ржаной                                       | 030          | 2.12      | 0.36      | 15.3       | 66         |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>                           | <b>71-64</b> | <b>14</b> | <b>11</b> | <b>112</b> | <b>587</b> |

#### Меню: Комплекс №3

##### Меню свободного выбора для учащихся старших классов

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

#### Меню: Комплекс №4

##### Учащиеся из многодетных семей

|                                  |              |           |           |           |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Сосиски отварные                 | 052          | 5.72      | 12.43     | 0.83      | 138.32     |
| Каша гречневая вязкая            | 170          | 5.11      | 6.27      | 25.08     | 178.5      |
| Кофейный напиток                 | 200          | 0.8       | 0.4       | 15.37     | 62         |
| Хлеб целебный ржаной             | 030          | 2.13      | 0.36      | 15.3      | 65.4       |
| Треугольник с фаршем             | 075          | 6.48      | 8.52      | 20.32     | 184.5      |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b> | <b>63-74</b> | <b>20</b> | <b>28</b> | <b>77</b> | <b>629</b> |

#### 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         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>8-30</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>35</b> | <b>183</b> |

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_



ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю

# МЕНЮ

## Столовая лицея №9

на 27 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 (150/3) | 153          | 5.05      | 7.32      | 30.32     | 206.04     |
| Сыр порционно                                     | 015          | 3.54      | 3.99      | 0         | 52.5       |
| Какао с молоком                                   | 200          | 3.77      | 3.8       | 20.08     | 127        |
| Батон                                             | 030          | 2.16      | 0.73      | 14.43     | 75         |
| Десерт фруктовый (яблоко)                         | 115          | 0.46      | 0.46      | 11.27     | 53.67      |
| <u>Итого по меню Комплекс №1</u>                  | <u>55-55</u> | <u>15</u> | <u>16</u> | <u>76</u> | <u>514</u> |

### Меню: Комплекс №2

#### Горячий завтрак 5-11 классы

|                                                     |              |           |           |           |            |
|-----------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Биточки рыбные (из минтая)                          | 090          | 11.04     | 5.9       | 13.36     | 153.9      |
| Пюре картофельное                                   | 190          | 3.93      | 6.91      | 23.14     | 184.72     |
| Компот из свежих яблок с печеньем ("клоун" 200/1шт) | 221,3        | 0.18      | 0.18      | 20.87     | 82.87      |
| Хлеб белый                                          | 030          | 2.37      | 0.24      | 15.24     | 72         |
| <u>Итого по меню Комплекс №2</u>                    | <u>71-64</u> | <u>18</u> | <u>13</u> | <u>73</u> | <u>493</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

|                                           |              |           |           |            |            |
|-------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 153          | 5.05      | 7.32      | 30.32      | 206.04     |
| Какао с молоком                           | 200          | 3.77      | 3.8       | 20.08      | 127        |
| Хлеб целебный ржаной                      | 042          | 2.98      | 0.5       | 21.42      | 92.4       |
| Хачапури с сыром школьное                 | 080          | 8.04      | 8.9       | 27.74      | 225.78     |
| Десерт фруктовый (яблоко)                 | 115          | 0.46      | 0.46      | 11.27      | 53.96      |
| <u>Итого по меню Комплекс №4</u>          | <u>63-74</u> | <u>20</u> | <u>21</u> | <u>111</u> | <u>705</u> |

### Меню: Комплекс №5

#### Дотационное питание

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша овсяная вязкая              | 100         | 2.64     | 4.37     | 11.87     | 98         |
| 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>4</u> | <u>5</u> | <u>32</u> | <u>186</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 28 Апреля 2022 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность |      |          |      |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
|                    |       | Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |

### Меню: Комплекс №1

#### Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

|                                                          |              |           |           |           |            |
|----------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Кнели из цыплят с соусом красным (70/10)                 | 080          | 11.42     | 11.35     | 5.51      | 183.2      |
| Пюре картофельное                                        | 150          | 3.09      | 5.45      | 18.26     | 146        |
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200          | 0         | 0         | 33.93     | 129        |
| Хлеб белый                                               | 030          | 2.37      | 0.24      | 15.24     | 73         |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>                         | <b>55-55</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>73</b> | <b>531</b> |

### 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        |
| Напиток из сока                  | 200          | 0.25      | 0         | 21.32     | 84         |
| Хлеб целебный ржаной             | 028          | 1.98      | 0.34      | 14.28     | 61.6       |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b> | <b>71-64</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>83</b> | <b>669</b> |

### Меню: Комплекс №3

#### Меню свободного выбора для учащихся старших классов

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

### Меню: Комплекс №4

#### Учащиеся из многодетных семей

|                                                          |              |           |           |            |            |
|----------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Кнели из цыплят с соусом красным                         | 080          | 11.42     | 11.35     | 5.51       | 183.2      |
| Пюре картофельное                                        | 180          | 3.72      | 6.55      | 21.92      | 175        |
| 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       |
| Булочка дорожная                                         | 050          | 4.16      | 7.25      | 31.95      | 211        |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>                         | <b>63-74</b> | <b>21</b> | <b>26</b> | <b>109</b> | <b>764</b> |

### 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         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>8-30</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>39</b> | <b>219</b> |

Зав. производством:

Калькулятор:



ООО "СОП"

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

*Шагаева А. Ю.*



# МЕНЮ

## Столовая лицея №9

### на 29 Апреля 2022 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность |      |          |      |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
|                    |       | Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |

#### Меню: Комплекс №1

##### Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

|                                  |              |           |           |           |            |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Цыплята запеченные (голень)      | 110          | 27.44     | 21.54     | 1.09      | 333.3      |
| Макаронные изделия отварные      | 150          | 5.21      | 4.8       | 31.93     | 187.5      |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Батон                            | 030          | 2.16      | 0.73      | 14.43     | 75         |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b> | <b>55-55</b> | <b>35</b> | <b>27</b> | <b>62</b> | <b>653</b> |

#### Меню: Комплекс №2

##### Горячий завтрак 5-11 классы

|                                   |              |           |           |           |            |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Овощи соленные (огурцы) порционно | 010          | 0.08      | 0.01      | 0.17      | 1.5        |
| Сосиски отварные                  | 104/2 шт.    | 11.44     | 24.86     | 1.66      | 276.64     |
| Пюре картофельное                 | 170          | 3.51      | 6.19      | 20.7      | 165.28     |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Батон                             | 032          | 2.3       | 0.78      | 15.39     | 80         |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>  | <b>71-64</b> | <b>18</b> | <b>32</b> | <b>53</b> | <b>580</b> |

#### Меню: Комплекс №3

##### Меню свободного выбора для учащихся старших классов

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

#### Меню: Комплекс №4

##### Учащиеся из многодетных семей

|                                   |              |           |           |           |            |
|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Овощи соленные (огурцы) порционно | 010          | 0.08      | 0.01      | 0.17      | 1.5        |
| Цыплята запеченные (голень)       | 110          | 27.44     | 21.54     | 1.09      | 333.3      |
| Макаронные изделия отварные       | 180          | 6.25      | 5.75      | 38.32     | 224.4      |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Хлеб целебный ржаной              | 030          | 2.13      | 0.36      | 15.3      | 65.4       |
| Булочка ванильная                 | 045          | 3.37      | 3.65      | 24.05     | 143.1      |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>  | <b>63-74</b> | <b>39</b> | <b>31</b> | <b>94</b> | <b>825</b> |

#### 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       |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>8-30</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>40</b> | <b>219</b> |

Зав.производством:

Калькулятор:

*Р/*

*С/р*