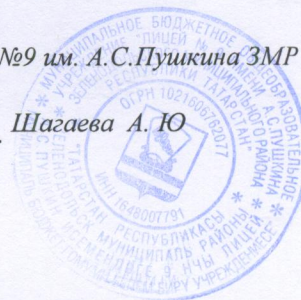


ООО "СОП"

Утверждаю

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

Шагаева А. Ю



МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 04 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>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>62</u>	<u>505</u>

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Тефтели из говядины (1 вариант) (с соусом красным основным)	100/15	13.2	15.82	13.58	249
Каша гречневая вязкая	185	5.56	6.82	27.3	194.25
Чай с сахаром и печеньем ("солдатики" 1шт)	215	1.72	3.47	30.45	155.87
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>23</u>	<u>26</u>	<u>87</u>	<u>672</u>

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>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>95</u>	<u>696</u>

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>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>42</u>	<u>228</u>

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 05 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	010	0.08	0.01	0.27	1.33
Биточки рыбные	080	9.94	5.26	12.02	139
Пюре картофельное	150	3.09	5.45	18.26	146
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68.13
Итого по меню Комплекс №1	55-55	16	11	60	411

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Овощи соленные (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 ("ежик" 1шт)	220	1.25	2.83	26.25	146.3
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Итого по меню Комплекс №2	71-64	22	25	89	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

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 06 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	22.92
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.11	34.06	199.47
Кофейный напиток с печеньем ("к кофе")	215	2.36	3.85	30.84	161.25
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	<u>12</u>	<u>11</u>	<u>80</u>	<u>459</u>

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Биточки "Дружба"	100	15	16.44	14.31	270
Макаронные изделия отварные	190	6.6	6.07	40.45	237.5
Чай с сахаром с лимоном и печеньем ("к кофе" 200/7/2шт)	237	1.55	2.89	29.87	148.12
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>101</u>	<u>728</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

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
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	<u>27</u>	<u>24</u>	<u>98</u>	<u>713</u>

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
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>34</u>	<u>206</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 07 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 соленные (огурцы) порционно	015	0.12	0.01	0.25	2.25
Плов из филе цыплят (60/180)	240	22.3	21.83	52.88	483.13
Напиток из сока с пряником ("заречинским" 1шт)	240	2.94	2.4	63.02	283.2
Хлеб целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>28</u>	<u>25</u>	<u>133</u>	<u>841</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 пшениная 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 08 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	020	0.14	0.02	0.38	2
Плов из филе цыплят (40/170)	210	15.6	14.71	42.5	349.65
Чай с сахаром и печеньем ("колун" 1шт.)	220	3.3	7.05	45.81	255.2
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.57
Итого по меню Комплекс №1	55-55	21	22	103	677

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Шницель рубленный 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
Итого по меню Комплекс №2	71-64	17	16	61	465

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 свежие (огурцы) порционно	020	0.14	0.02	0.38	2
Плов из филе цыплят (40/170)	210	15.6	14.71	42.5	349.65
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84
Батон	027	1.94	0.66	12.99	67.5
Булочка "Творожная"	050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по меню Комплекс №4	63-74	24	20	102	665

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
Итого по меню Комплекс №5	8-30	5	5	40	219

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

ООО "СОП"



Утверждаю

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

Шагаева А. Ю

МЕНЮ

Столовая лицея №9 на 09 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 (150/5)	155	5.14	10.27	30.76	234.22
Сыр порционнo	025	5.9	6.65	0	87.14
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	62.4
Десерт фруктовый (яблоко)	115	0.46	0.46	11.27	53.67
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	<u>14</u>	<u>18</u>	<u>71</u>	<u>499</u>

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак 5-11 классы

Сосиски отварные (2шт)	104	11.44	24.86	1.66	276.64
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с мармеладом (2шт)	232	0.23	0.06	11.62	44.08
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.87
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>20</u>	<u>31</u>	<u>68</u>	<u>624</u>

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (150/5)	155	5.14	10.27	30.76	234.22
Сыр порционнo	025	5.9	6.65	0	87.5
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	67.58
Рулет с маком	065	4.8	9.54	33.05	237.9
Десерт фруктовый (яблоко)	115	0.46	0.46	11.27	53.67
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	<u>19</u>	<u>28</u>	<u>106</u>	<u>743</u>

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
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>39</u>	<u>203</u>

Зав.производством: _____

Калькулятор: СОП