

ООО "СОП"

Утверждаю

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

Шагаева А. Ю

МЕНЮ
Столовая лицея №9
на 09 Марта 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Биточки "Дружба"	090	42-50	13.5	14.79	12.88	243
Макаронные изделия отварные	150	7-30	5.21	4.79	31.93	187
Чай с сахаром с лимоном	200/7	3-60	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб белый	030	2-15	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

Овощи соленые (огурцы) порционно	010	1-90	0.08	0.01	0.17	1.5
Фрикадельки домашние	100	44-30	13.88	16.63	8.47	242
Каша гречневая вязкая	180	10-80	5.41	6.64	26.56	189
Кофейный напиток с мармеладом	200/2шт	12-30	0.8	0.4	27.76	109
Хлеб целебный ржаной	033	2-34	2.34	0.4	16.83	72.6
Итого по меню Комплекс №2		71-64	23	24	80	614

Меню: Комплекс №3

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	87-32	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	42-50	13.5	14.79	12.88	243
Макаронные изделия отварные	180	8-80	6.25	5.75	38.32	224.4
Компот из ягод	200	5-80	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб целебный ржаной	030	2-14	2.13	0.36	15.3	65.4
Булочка дорожная	050	4-50	4.16	7.25	31.95	211
Итого по меню Комплекс №4		63-74	26	28	115	810

Меню: Комплекс №5

Дотационное питание

Каша гречневая вязкая	100	6-00	3.01	3.69	14.76	105
Чай полусладкий	180	1-50	0.18	0.04	9.02	34.2
Батон	015	0-80	1.08	0.36	7.21	37.5
Итого по меню Комплекс №5		8-30	4	4	31	177

Зав.производством:

Калькулятор:

ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю

МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 11 Марта 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	106/2 шт.	11.66	25.33	1.7	281.96
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	18	32	55	586

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 печенье 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

Каша пшеничная вязкая молочная	100	4.18	2.42	21.52	124
Чай полусладкий	180	0.18	0.04	9.02	34.2
Батон	020	1.44	0.49	9.62	50
Итого по меню Комплекс №5	8-30	6	3	40	208

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СОП"

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

Шагаева А. Ю

МЕНЮ

Столовая лицея №9

на 12 Марта 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс

Сосиски отварные	053/1шт	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
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>55-55</u>	<u>17</u>	<u>25</u>	<u>109</u>	<u>729</u>

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 цельный ржаной	030	2.12	0.36	15.3	66
Булочка "Веснушка"	045	3.4	2.84	24.37	138.6
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>71-64</u>	<u>29</u>	<u>31</u>	<u>96</u>	<u>767</u>

Меню: Комплекс №4

Учащиеся из многодетных семей

Сосиски отварные	053/1шт	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 цельный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	65.4
Хачапури с сыром школьное	090	9.04	10.01	31.21	254
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>63-74</u>	<u>22</u>	<u>29</u>	<u>105</u>	<u>764</u>

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
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-30</u>	<u>4</u>	<u>2</u>	<u>34</u>	<u>172</u>

Зав.производством:

Калькулятор: