

**МЕНЮ**  
**Столовая лицея №14**  
**на 09 Марта 2023 г.**

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

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

|   |              |           |           |            |            |
|---|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20 | 100          | 12.28     | 10.72     | 11.69      | 205        |
| Каша гречневая вязкая                                   | 170          | 5.11      | 6.27      | 25.09      | 179        |
| Чай с сахаром и пряником 200/40/1 шт. (северные)        | 240          | 2.4       | 2.05      | 46.21      | 209        |
| Хлеб белый  | 037          | 2.92      | 0.3       | 18.8       | 90         |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>                        | <b>64-19</b> | <b>23</b> | <b>19</b> | <b>102</b> | <b>683</b> |

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов**

|   |              |           |           |           |            |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Салат из квашеной капусты                               | 100          | 1.6       | 5.07      | 7.68      | 83         |
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20 | 100          | 12.28     | 10.72     | 11.69     | 205        |
| Рис отварной  | 180          | 4.4       | 7.26      | 40.77     | 256        |
| Напиток витаминный                                      | 200          | 0         | 0         | 0         | 78         |
| Хлеб целебный ржаной                                    | 030          | 2.13      | 0.36      | 15.3      | 66         |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>                        | <b>75-80</b> | <b>20</b> | <b>23</b> | <b>75</b> | <b>688</b> |

**Меню: Комплекс №4****Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей**

|   |              |           |           |           |            |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20 | 100          | 12.28     | 10.72     | 11.69     | 205        |
| Каша гречневая вязкая                                   | 160          | 4.81      | 5.9       | 23.61     | 169        |
| Чай с сахаром   | 200          | 0.2       | 0.05      | 15.01     | 57         |
| Батон   | 043          | 3.1       | 1.05      | 20.69     | 108        |
| Булочка "Творожная"                                     | 050          | 5.83      | 4.35      | 24.32     | 162        |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>                        | <b>67-63</b> | <b>26</b> | <b>22</b> | <b>95</b> | <b>701</b> |

**Меню: Комплекс №5****Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (домац. питание)**

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая            | 120         | 3.3      | 4.43     | 19.04     | 131        |
| 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>8-80</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>39</b> | <b>219</b> |

**Меню: Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и из семей МОБ****Завтрак**

|   |     |       |       |       |     |
|---|-----|-------|-------|-------|-----|
| Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20 | 100 | 12.28 | 10.72 | 11.69 | 205 |
| Каша гречневая вязкая                                   | 170 | 5.11  | 6.27  | 25.09 | 179 |
| Чай с сахаром и пряником 200/40/1 шт. (северные)        | 240 | 2.4   | 2.05  | 46.21 | 209 |
| Хлеб белый  | 037 | 2.92  | 0.3   | 18.8  | 90  |

**Обед**

|  |               |           |           |            |             |
|--|---------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/         | 250           | 2.13      | 5.69      | 20.17      | 131         |
| Напиток из шиповника с апельсином                            | 200           | 0.25      | 0.07      | 16.71      | 66          |
| Хлеб белый   | 030           | 2.37      | 0.24      | 15.24      | 73          |
| Булочка "Творожная"  | 055           | 6.4       | 4.79      | 26.74      | 178         |
| <b>Итого по меню Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ:</b> | <b>101-38</b> | <b>34</b> | <b>30</b> | <b>181</b> | <b>1131</b> |

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_