

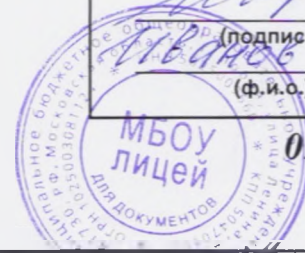
УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ф.и.о.)

01.10.2021

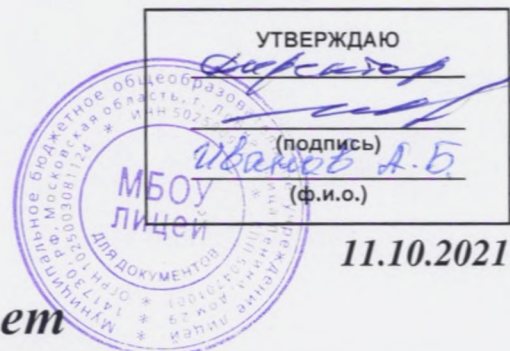
"Комбинат школьного питания"

Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Омлет(Ш) <i>Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-301, Белки-18, Жиры-19, У/в-4
10	Сыр порционно	ККал-54, Белки-2, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-538, Белки-23, Жиры-25, У/в-57
<u>обед</u>		
100	Салат из свеклы с чесноком, 100гр <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	Суп гороховый с гренками, 250гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
180	Макароны отварные, 180гр <i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
100	Котлета куриная, 100гр <i>Грудка куриная 1 категории, Лук репчатый, Яйцо 1 категории, Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль</i>	ККал-287, Белки-15, Жиры-17, У/в-22
200	Компот из сухофруктов, 200 <i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>	ККал-118, Белки-1, У/в-29
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной 40г	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за обед		ККал-1 194, Белки-39, Жиры-34, У/в-212
Итого за		ККал-1 732, Белки-63, Жиры-59, У/в-269



"Комбинат школьного питания"

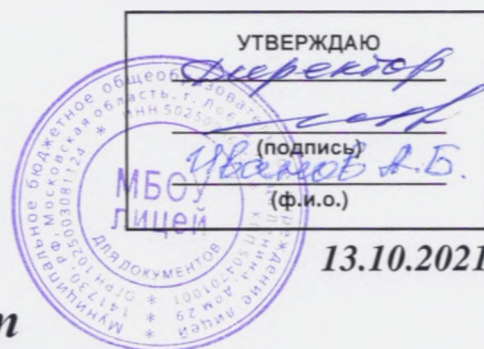


Меню Лицей 11-18 лет

11.10.2021

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Макаронны отварные с сыром, 200гр <i>Макаронные изделия, Сыр 50% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-299, Белки-9, Жиры-11, У/в-40
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак 1		ККал-562, Белки-16, Жиры-20, У/в-101
<u>обед</u>		
100	Салат из свежей капусты 100гр <i>Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
250	Рассольник (Ш) <i>Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Огурцы соленые, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-190, Белки-7, Жиры-9, У/в-18
280	Плов с курицей, 280гр <i>Куры, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Приправа для плова, Вода</i>	ККал-471, Белки-17, Жиры-23, У/в-46
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 153, Белки-35, Жиры-39, У/в-198
Итого за		ККал-1 715, Белки-51, Жиры-59, У/в-299





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Запеканка из творога с повидлом, 150гр <i>Творог 9% жирности, Крупа манная, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Яйцо 1 категории, Сухари пшеничные, Вода, Сметана 15% жирности, Повидло</i>	ККал-359, Белки-13, Жиры-18, У/в-35
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-541, Белки-17, Жиры-20, У/в-88
обед		
100	Салат из соленых огурцов, 100гр	ККал-13, Белки-1, У/в-2
250	Суп из овощей <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Чеснок, Масло растительное, Капуста, Вода, Зеленый горошек</i>	ККал-110, Белки-2, Жиры-5, У/в-14
280	Гречка по-купечески с курицей 280гр <i>Бедро куриное 1 категории, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Морковь, Крупа гречневая, Соль, Куры, Вода</i>	ККал-538, Белки-27, Жиры-36, У/в-32
200	Компот из сухофруктов. <i>Сухофрукты, Сахар, Вода</i>	ККал-81, У/в-20
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 071, Белки-41, Жиры-45, У/в-167
Итого за		ККал-1 612, Белки-57, Жиры-65, У/в-255



УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ф.и.о.)

МБОУ
Лицей

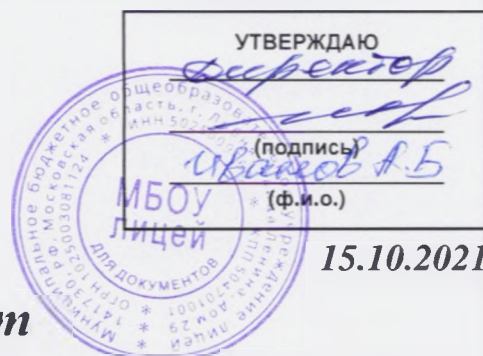
14.10.2021

"Комбинат школьного питания"

Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша рисовая молочная, 200гр <i>Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-143, Белки-3, Жиры-5, У/в-25
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак 1		ККал-405, Белки-10, Жиры-14, У/в-86
<u>обед</u>		
100	Салат из квашеной капусты, 100гр <i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
258	Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр <i>Свекла, Капуста, Картофель, №127.02 Морковь пассерованная, №127.03 Лук пассерованный, Томатная паста, Сахар, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Сметана 15% жирности, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
250	Жаркое по- домашнему со мясом <i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль</i>	ККал-372, Белки-17, Жиры-20, У/в-32
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 014, Белки-30, Жиры-35, У/в-182
Итого за		ККал-1 419, Белки-40, Жиры-49, У/в-268

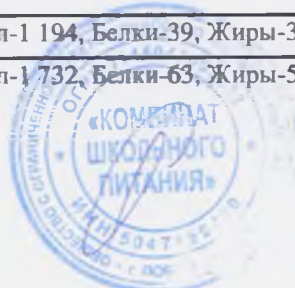




Меню Лицей 11-18 лет

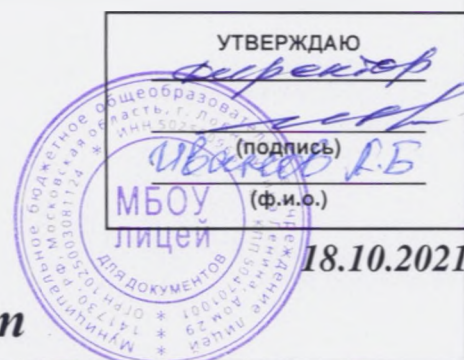
15.10.2021

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Омлет(Ш) <i>Яйцо 1категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-301, Белки-18, Жиры-19, У/в-4
10	Сыр порционнo	ККал-54, Белки-2, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-538, Белки-23, Жиры-25, У/в-57
<u>обед</u>		
100	Салат из свеклы с чесноком, 100гр <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	Суп гороховый с гренками, 250гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
180	Макароньы отварные, 180гр <i>Макароньы, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
100	Котлета куриная, 100гр <i>Грудка куриная 1категории, Лук репчатый, Яйцо 1категории, Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль</i>	ККал-287, Белки-15, Жиры-17, У/в-22
200	Компот из сухофруктов, 200 <i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>	ККал-118, Белки-1, У/в-29
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной 40г	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за обед		ККал-1 194, Белки-39, Жиры-34, У/в-212
Итого за		ККал-1 732, Белки-63, Жиры-59, У/в-269



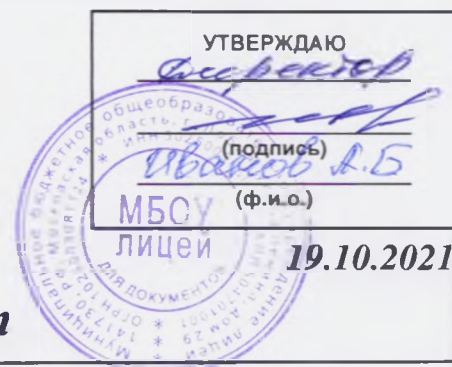
"Комбинат школьного питания"

Меню Лицей 11-18 лет



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша пшеничная(Ш) <i>Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак 1		ККал-444, Белки-12, Жиры-14, У/в-89
обед		
100	Салат из моркови, 100гр <i>Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль</i>	ККал-91, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
250	Суп рыбный, 250гр <i>Горбуша, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Вода</i>	ККал-164, Белки-7, Жиры-12, У/в-11
180	Макароны отварные, 180гр <i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
75/25	Печень по-строгановски, 100гр <i>Печень говяжья, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сметана 15% жирности, Мука пшеничная, *Бульон мясной</i>	ККал-226, Белки-20, Жиры-9, У/в-20
200	Сок плодово-ягодный	ККал-110, Белки-1, У/в-25
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 101, Белки-43, Жиры-31, У/в-201
Итого за		ККал-1 545, Белки-55, Жиры-45, У/в-290

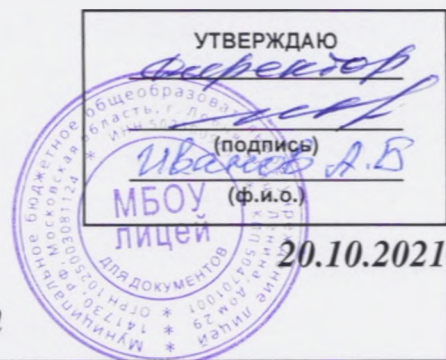




Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша геркулесовая молочная, 200гр <i>Крупа овсяная "геркулес", Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-133, Белки-4, Жиры-7, У/в-20
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак 1		ККал-405, Белки-11, Жиры-16, У/в-74
<u>обед</u>		
250	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода</i>	ККал-302, Белки-17, Жиры-13, У/в-28
180	Картофельное пюре, 180гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	Биточки рыбные запеченные, 100гр <i>Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Яйцо 1 категории</i>	ККал-222, Белки-13, Жиры-15, У/в-11
160	Фрукт 160 гр	ККал-33, Белки-1, У/в-8
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 173, Белки-44, Жиры-37, У/в-205
Итого за		ККал-1 578, Белки-55, Жиры-52, У/в-279





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша рисовая молочная, 200гр <i>Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-143, Белки-3, Жиры-5, У/в-25
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак 1		ККал-405, Белки-10, Жиры-14, У/в-86
обед		
100	Салат из свеклы с чесноком, 100гр <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	Щи из свежей капусты (Ш) <i>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
180	Рис отварной рассыпчатый, 180гр <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-226, Белки-4, Жиры-6, У/в-37
100	Грудка куриная в сметанном соусе <i>Грудка куриная I категории, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Соль, Сметана 15% жирности, Мука пшеничная</i>	ККал-252, Белки-14, Жиры-17, У/в-9
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 210, Белки-37, Жиры-43, У/в-201
Итого за		ККал-1 615, Белки-47, Жиры-57, У/в-287



УТВЕРЖДАЮ

Александр

(подпись)

Иванов Д.Б.

(ф.и.о.)

"Комбинат школьного питания"

21.10.2021

Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 **Омлет натуральный, 200гр** ККал-252, Белки-14, Жиры-18, У/в-3

Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

5 **Масло сливочное 5г** ККал-37, Жиры-4

200 **Чай с сахаром, 200гр** ККал-45, У/в-12

Чай, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-472, Белки-18, Жиры-24, У/в-56

обед

100 **Салат из свежей капусты 100гр** ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6

Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль

258 **Свекольник со сметаной, 250/8гр** ККал-155, Белки-3, Жиры-4, У/в-24

Свекла, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль, Лимонная кислота, Зелень, Вода, Сметана 15% жирности, Картофель

200 **Каша гречневая рассыпчатая...** ККал-343, Белки-11, Жиры-9, У/в-54

Крупа гречневая, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода

100 **Гуляш из мяса, 100гр** ККал-238, Белки-18, Жиры-15, У/в-3

Свинина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль

200 **Компот из фруктов, 200гр** ККал-108, У/в-28

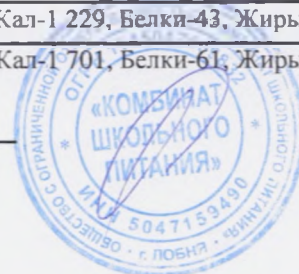
Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода

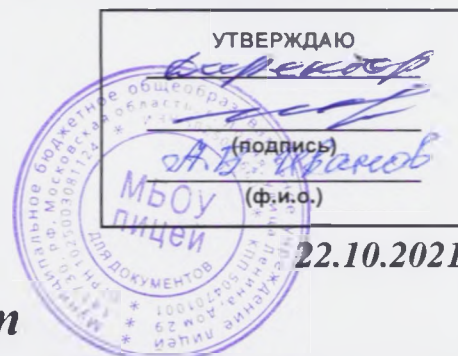
80 **Хлеб пшеничный, 80гр** ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66

40 **Хлеб ржаной, 40гр** ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за обед ККал-1 229, Белки-43, Жиры-35, У/в-215

Итого за ККал-1 701, Белки-61, Жиры-59, У/в-271





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша гречневая молочная (Ш) <i>Крупа гречневая, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-208, Белки-6, Жиры-9, У/в-26
16	Сыр порционно, 16гр	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак 1		ККал-478, Белки-15, Жиры-16, У/в-81
обед		
100	Салат из квашеной капусты, 100гр <i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
250	Суп гороховый с гренками, 250гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
180	Картофельное пюре, 180гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	Котлета куриная, 100гр <i>Грудка куриная 1 категории, Лук репчатый, Яйцо 1 категории, Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль</i>	ККал-287, Белки-15, Жиры-17, У/в-22
200	Компот из сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>	ККал-118, Белки-1, У/в-29
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 211, Белки-38, Жиры-34, У/в-229
Итого за		ККал-1 689, Белки-53, Жиры-50, У/в-310



УТВЕРЖДАЮ

Александр

(подпись)

(ф.и.о.)

25.10.2021

"Комбинат школьного питания"

Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 **Макаронны отварные с сыром, 200гр** ККал-299, Белки-9, Жиры-11, У/в-40

Макаронные изделия, Сыр 50% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода

5 **Масло сливочное 5г** ККал-37, Жиры-4

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

200 **Кофейный напиток с молоком, 200гр** ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19

Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-562, Белки-16, Жиры-20, У/в-101

обед

100 **Салат из свежей капусты 100гр** ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6

Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль

250 **Рассольник (Ш)** ККал-190, Белки-7, Жиры-9, У/в-18

Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Огурцы соленые, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода

280 **Плов с курицей, 280гр** ККал-471, Белки-17, Жиры-23, У/в-46

Куры, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Приправа для плова, Вода

200 **Компот из фруктов, 200гр** ККал-108, У/в-28

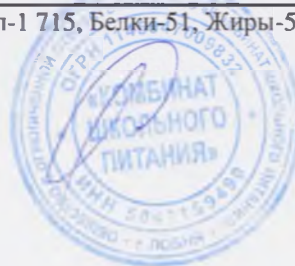
Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода

80 **Хлеб пшеничный, 80гр** ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66

40 **Хлеб ржаной, 40гр** ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за обед ККал-1 153, Белки-35, Жиры-39, У/в-198

Итого за ККал-1 715, Белки-51, Жиры-59, У/в-299



"Комбинат школьного питания"

УТВЕРЖДАЮ

Директор

(подпись)

Иванов Р.Б.

(ф.и.о.)

26.10.2021

Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша пшенная(Ш) <i>Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с молоком. <i>Чай, Вода, Молоко 3,2% жирности</i>	ККал-59, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
Итого за Завтрак 1		ККал-414, Белки-11, Жиры-14, У/в-74
<u>обед</u>		
100	Салат "Здоровье" (100гр) <i>Свекла, Морковь, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
250	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода</i>	ККал-302, Белки-17, Жиры-13, У/в-28
180	Картофельное пюре, 180гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	Котлета куриная, 100гр <i>Грудка куриная 1категории, Лук репчатый, Яйцо 1категории, Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль</i>	ККал-287, Белки-15, Жиры-17, У/в-22
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 269, Белки-47, Жиры-41, У/в-216
Итого за		ККал-1 683, Белки-58, Жиры-55, У/в-289



УТВЕРЖДАЮ

Иванова Е.Б.

(подпись)

(ф.и.о.)

27.10.2021

"Комбинат школьного питания"

Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак 1

150 **Запеканка из творога с повидлом, 150гр** ККал-359, Белки-13, Жиры-18, У/в-35

Творог 9% жирности, Крупа манная, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Яйцо I категории, Сухари пшеничные, Вода, Сметана 15% жирности, Повидло

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

200 **Чай с сахаром, 200гр** ККал-45, У/в-12

Чай, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-541, Белки-17, Жиры-20, У/в-88

обед

100 **Салат из соленых огурцов, 100гр** ККал-13, Белки-1, У/в-2

250 **Суп из овощей** ККал-110, Белки-2, Жиры-5, У/в-14

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Чеснок, Масло растительное, Капуста, Вода, Зеленый горошек

280 **Гречка по-купечески с курицей 280гр** ККал-538, Белки-27, Жиры-36, У/в-32

Бедро куриное I категории, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Морковь, Крупа гречневая, Соль, Куры, Вода

200 **Компот из сухофруктов.** ККал-81, У/в-20

Сухофрукты, Сахар, Вода

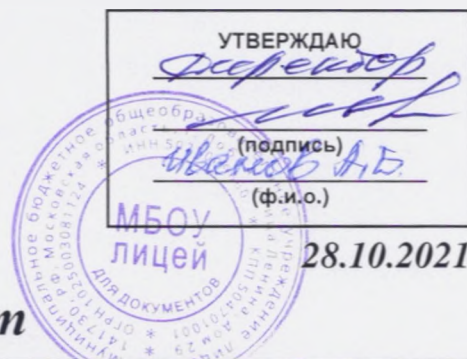
80 **Хлеб пшеничный, 80гр** ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66

40 **Хлеб ржаной, 40гр** ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за обед ККал-1 071, Белки-41, Жиры-45, У/в-167

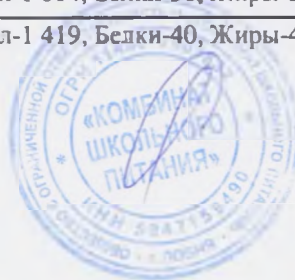
Итого за ККал-1 612, Белки-57, Жиры-65, У/в-255





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша рисовая молочная, 200гр <i>Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-143, Белки-3, Жиры-5, У/в-25
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак 1		ККал-405, Белки-10, Жиры-14, У/в-86
<u>обед</u>		
100	Салат из квашеной капусты, 100гр <i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
258	Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр <i>Свекла, Капуста, Картофель, №127.02 Морковь пассерованная, №127.03 Лук пассерованный, Томатная паста, Сахар, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Сметана 15% жирности, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
250	Жаркое по- домашнему со мясом <i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль</i>	ККал-372, Белки-17, Жиры-20, У/в-32
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 014, Белки-30, Жиры-35, У/в-182
Итого за		ККал-1 419, Белки-40, Жиры-49, У/в-268



УТВЕРЖДАЮ
Директор
 (подпись)
Иванов А.Б.
 (ф.и.о.)



"Комбинат школьного питания"

29.10.2021

Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Омлет(Ш) <i>Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-301, Белки-18, Жиры-19, У/в-4
10	Сыр порционнo	ККал-54, Белки-2, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-538, Белки-23, Жиры-25, У/в-57
обед		
100	Салат из свеклы с чесноком, 100гр <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	Суп гороховый с гренками, 250гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
180	Макароны отварные, 180гр <i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
100	Котлета куриная, 100гр <i>Грудка куриная 1 категории, Лук репчатый, Яйцо 1 категории, Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль</i>	ККал-287, Белки-15, Жиры-17, У/в-22
200	Компот из сухофруктов, 200 <i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>	ККал-118, Белки-1, У/в-29
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной 40г	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за обед		ККал-1 194, Белки-39, Жиры-34, У/в-212
Итого за		ККал-1 732, Белки-63, Жиры-59, У/в-269

