

«Утверждаю». Директор лицей: Мосина /С.Н. Громова/



МЕНЮ завтрак 1-4 классы ЦСО на 21.03.2022 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
30,30	13,75	39,73	411,90	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	43,42
1,54	1,15	10,59	58,81	378	Чай с молоком	200	4,71
2,36	0,25	15,25	72,66		Хлеб пшеничный	1/31	1,48
2,34	14,56	31,72	267,28		Батончик "Паркур"	1/50	22,00
36,538	29,7	97,29	810,66				71,61

МЕНЮ завтрак 1-4 классы (с 7 до 11 лет) ФБ на 21.03.2022 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
14,57	16,64	8,78	242,73	281	Биточки рыбные паровые с соусом	75/30	21,43
2,50	7,76	19,00	155,85	128	Картофельное пюре с маслом	150/5	8,66
0,24	0,05	8,58	35,75	377	Чай с лимоном	200/15/7	2,80
1,12	0,08	6,40	30,80	577	Свекла отварная	60	1,66
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано- пшеничный	1/30	1,28
1,049	0,787	27,007	119,301		Груша	262,2	44,58
21,461	25,677	81,65	643,11				80,40

МЕНЮ обед 1-4 классы 2 смена Фед. на 21.03.2022 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
6,84	9,17	8,97	143,53	102	Суп картофельный с горохом мясом птицы	25/250	10,69
14,57	16,64	8,78	242,73	281	Биточки рыбные паровые с соусом	75/30	21,43
2,50	7,76	19,00	155,85	128	Картофельное пюре с маслом	150/5	8,66
0,24	0,05	8,58	35,75	377	Чай с лимоном	200/15/7	2,80
1,12	0,08	6,40	30,80	577	Свекла отварная	60	1,66
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано- пшеничный	1/30	1,28
2,36	0,25	15,25	72,66		Хлеб пшеничный	1/31	1,48
3,24	3,9	0	48,14		Сыр порционно	15	6,70
32,851	38,209	78,86	788,142				54,70

МЕНЮ платно 5-11 классы, ЦСО 5-11 классы (с 12 лет и старше) на 21.03.2022 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
18,61	6,06	4,71	147,93	290	Птица, тушенная в соусе	60/60	24,92
6,62	5,23	41,01	237,59	202;309	Макаронь отварные	200	6,15
0,19	0,05	8,39	34,71	392	Чай с сахаром	200	1,56
1,00	0,04	2,56	14,60	131	Доп. гарнир: Горошек зеленый консеовир, отварной	20	5,42
2,07	0,4	12,7	62,68		Хлеб ржано -пшеничный	1/30	1,28
28,4843	11,7805	69,3633	497,5145				39,32

Шеф-повар: И.В. Толстова /Толстова И.В./