

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

**МЕНЮ завтрак 1-4 классы ЦСО на 23.03.2022 года.**

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
14,11	19,99	1,92	243,99	211	Омлет в свитом	115	28,78
3	4,72	29,76	173,52		Печенье сахарное	40	5,2
3,61	2,73	19,74	117,97	382	Какао на молоке	200	10,67
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
<b>25,422</b>	<b>42,241</b>	<b>98,39</b>	<b>875,421</b>				<b>68,13</b>

**МЕНЮ завтрак 1-4 классы (с 7 до 11 лет) ФБ на 23.03.2022 года.**

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
15,20	4,70	13,59	157,11	306	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом	80/30	17,95
3,72	14,99	36,60	296,18	171	Рис отварной с маслом	150/10	12,66
0,95	0	33,51	137,84	639	Компот из сухофруктов	200	3,15
0,44	0,08	2,24	11,44	133	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	5,20
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,28
0,8	0,8	19,6	88,8		Яблоко	200	20,00
<b>23,093</b>	<b>20,93</b>	<b>117,4</b>	<b>750,045</b>				<b>60,23</b>

**МЕНЮ обед 1-4 классы 2 смена Фед. на 23.03.2022 года.**

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
9,30	12,18	16,87	212,11	96	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	10/25/250	14,97
15,20	4,70	13,59	157,11	306	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом	80/30	17,95
3,72	14,99	36,60	296,18	171	Рис отварной с маслом	150/10	12,66
0,95	0	33,51	137,84	639	Компот из сухофруктов	200	3,15
0,44	0,08	2,24	11,44	133	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	5,20
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
0,906	0,906	22,187	100,522		Яблоко	226,4	22,64
<b>34,85</b>	<b>33,46</b>	<b>152,14</b>	<b>1046,54</b>				<b>79,32</b>

**МЕНЮ платно 5-11 классы, ЦСО 5-11 классы (с 12 лет и старше) на 23.03.2022 года.**

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
15,20	4,70	13,59	157,11	306	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом	80/30	17,95
4,62	15,11	45,69	337,18	171	Рис отварной с маслом	200/10	13,51
0,95	0	33,51	137,84	639	Компот из сухофруктов	200	3,15
0,44	0,08	2,24	11,44	133	Доп. гарнир: : кукуруза сахарная консервированная отварная	20	5,20
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,28
0,8	0,8	19,6	88,8		Яблоко	200	20,00
<b>23,984</b>	<b>21,052</b>	<b>126,5</b>	<b>791,044</b>				<b>61,08</b>

Шеф-повар:  /Толстова И.В./