

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

МЕНЮ завтрак 1-4 классы ЦСО на 17.11.2023 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
4,99	9,86	28,43	222,43	185	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	14,62
3,61	2,73	19,74	117,97	382	Какао на молоке	200	12,01
5,88	8,30	15,32	159,45	3	Бутерброд с сыром	31/5/15	10,63
0,76	0,76	18,62	84,36		Яблоко	190	19,00
15,24	21,65	82,11	584,21				56,27

МЕНЮ 1-4 классы (с 7 до 11 лет) ФБ на 17.11.2023 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
19,45	11,35	3,57	182,42	247	Рыба тушеная в томате с овощами- Горбуша	75/75	41,60
2,46	4,14	18,94	122,81	128	Картофельное пюре	150	6,70
0,19	0,05	8,39	34,71	392	Чай с сахаром	200	1,91
1,34	2,26	5,41	47,12	321	Доп. гарнир: капуста тушеная	60	3,22
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано -пшеничный	1/30	1,41
1,80	24,30	16,65	247,50		Шоколадный батончик Бегемотик	1/47	35,00
27,2193	42,4528	64,8289	693,2332				89,83

МЕНЮ обед 1-4 классы 2 смена ФБ на 17.11.2023 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
7,52	9,98	11,34	162,98	82	Борщ со св, капустой с картофелем ,мясом птицы со сметаной	10/25/250	18,73
19,45	11,35	3,57	182,42	247	Рыба тушеная в томате с овощами - горбуша	75/75	41,60
2,46	4,14	18,94	122,81	128	Картофельное пюре	150	6,70
0,19	0,05	8,39	34,71	392	Чай с сахаром	200	1,91
1,34	2,26	5,41	47,12	321	Доп. гарнир: капуста тушеная	60	3,22
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано -пшеничный	1/30	1,41
2,36	0,25	15,25	72,66		Хлеб пшеничный	1/31	1,62
442,023	28,38	74,77	681,38				75,19

МЕНЮ платно 5-11 классы, ЦСО 5-11 классы (с 12 лет и старше) на 17.11.2023 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
19,45	11,35	3,57	182,42	247	Рыба ,тушеная в томате с овощами- Горбуша	75/75	41,60
3,31	7,93	25,29	185,77	128	Картофельное пюре	200	10,48
0,19	0,05	8,39	34,71	392	Чай с сахаром	200	1,91
1,34	2,26	5,41	47,12	321	Доп. гарнир: капуста тушеная	60	3,22
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано -пшеничный	1/30	1,41
2,34	14,56	31,72	267,28		Супер контик	1/50	27,00
28,6068	36,5078	86,2539	775,9782				85,62

Шеф-повар:  /Толстова И.В./