

«Утверждаю». Директор лицея: Толстова И.В. /С.Н. Громова/



МЕНЮ завтрак 1-4 классы ЦСО на 19.12.2023 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
30,30	13,75	39,73	411,90	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	44,28
1,54	1,15	10,59	58,81	378	Чай с молоком	200	5,06
2,36	0,25	15,25	72,66		Хлеб пшеничный	1/31	1,62
2,34	14,56	31,72	267,28		Батончик Форт	1/50	24,00
36,542	29,702	97,29	810,65				74,96

МЕНЮ 1-4 классы (с 7 до 11 лет) ФБ на 19.12.2023 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
14,57	16,64	8,78	242,73	281	Биточки рыбные паровые с соусом	75/30	25,97
2,50	7,76	19,00	155,85	128	Картофельное пюре с маслом	150/5	9,01
0,24	0,05	8,58	35,75	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,43
1,12	0,08	6,40	30,80	577	Свекла отварная	60	1,98
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано- пшеничный	1/30	1,41
0,8	0,8	19,6	88,8		Яблоко	200	20,00
1,8	24,3	16,65	247,5		Батончик Графика	1/45	27,00
2,34	14,56	31,72	267,28		Мишкино лакомство	1/47	44,00
25,35	64,55	122,61	1127,39				132,79

МЕНЮ обед 1-4 классы 2 смена ФБ на 19.12.2023 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
6,84	9,17	8,97	143,53	102	Суп картофельный с горохом мясом птицы	25/250	15,11
14,57	16,64	8,78	242,73	281	Биточки рыбные паровые с соусом	75/30	25,97
2,50	7,76	19,00	155,85	128	Картофельное пюре с маслом	150/5	9,01
0,24	0,05	8,58	35,75	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,43
1,12	0,08	6,40	30,80	577	Свекла отварная	60	1,98
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
2,34	14,56	31,72	267,28		Мишкино лакомство	1/47	44,00
1,8	24,3	16,65	247,5		Батончик Графика	1/45	27,00
0,8316	0,8316	20,37	92,3076		Яблоко	207,9	20,79

МЕНЮ платно 5-11 классы, ЦСО 5-11 классы (с 12 лет и старше) на 19.12.2023 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
14,57	16,64	8,78	242,73	281	Биточки рыбные паровые с соусом	75/30	25,97
3,35	11,56	25,36	218,82	128	Картофельное пюре с маслом	200/5	12,79
0,24	0,05	8,58	35,75	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,43
1,12	0,08	6,40	30,80	577	Свекла отварная	60	1,98
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано- пшеничный	1/30	1,41
0,8624	0,8624	21,13	95,7264		Яблоко	215,6	21,56
22,122	29,547	82,12	682,502				67,14

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