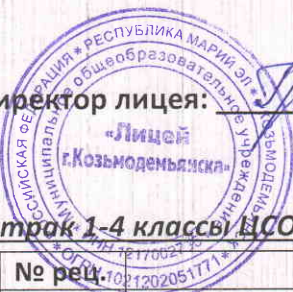


«Утверждаю». Директор лицея:  /С.Н. Громова/



МЕНЮ завтрак 1-4 классы ЦСО на 21.12.2023 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
14,11	19,99	1,92	243,99	211	Омлет с сыром	115	37,18
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	12,01
2,36	0,25	15,25	72,66		Хлеб пшеничный	1/31	1,62
2,34	14,56	31,72	267,28		Супер контик	1/50	27,00
25,422	42,241	98,39	875,421				83,01

МЕНЮ 1-4 классы (с 7 до 11 лет) ФБ на 21.12.2023 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	14,38
0,95	0	33,51	137,84	639	Компот из сухофруктов	200	3,39
0,44	0,08	2,24	11,44	133	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	5,50
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,41
1,75	8,42	21,75	169,78		Батончик ФанБанан	1/35	27,00
1,051	0,788	27,058	119,529		Груша	262,7	47,29
25,094	29,338	146,6	950,553				116,92

МЕНЮ обед 1-4 классы 2 смена ФБ на 21.12.2023 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	21,30
15,20	4,70	13,59	157,11	306	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом	80/30	17,95
3,64	7,74	36,47	230,09	171	Рис отварной	150	9,76
0,95	0	33,51	137,84	639	Компот из сухофруктов	200	3,39
0,44	0,08	2,24	11,44	133	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	5,50
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
1,75	8,42	21,75	169,78		Батончик ФанБанан	1/35	27,00
35,62	33,72	151,57	1049,70				87,93

МЕНЮ платно 5-11 классы, ЦСО 5-11 классы (с 12 лет и старше) на 21.12.2023 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	15,66
0,95	0	33,51	137,84	639	Компот из сухофруктов	200	3,39
0,44	0,08	2,24	11,44	133	Доп. гарнир: : кукуруза сахарная консервированная отварная	20	5,50
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,41
1,035	0,776	26,656	117,754		Груша	258,8	46,59
24,219	21,028	133,6	819,998				90,50

Шеф-повар:  /Толстова И.В./