

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

МЕНЮ завтрак 1-4 классы ЦСО на 10.01.2024 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
30,30	13,75	39,73	411,90	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	54,09
1,54	1,15	10,59	58,81	378	Чай с молоком	200	4,82
2,36	0,25	15,25	72,66		Хлеб пшеничный	1/31	1,67
0,92	0,69	23,69	104,65		Груша	230	43,70
35,122	15,832	89,26	648,02				104,28

МЕНЮ 1-4 классы (с 7 до 11 лет) ФБ на 10.01.2024 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
14,57	16,64	8,78	242,73	281	Биточки рыбные паровые с соусом	75/30	26,38
2,50	7,76	19,00	155,85	128	Картофельное пюре с маслом	150/5	10,27
0,24	0,05	8,58	35,75	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,32
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	1,44
0,8	0,8	19,6	88,8		Яблоко	200	24,00
3,712	4,72	0	57,328		Сыр порционнo	16	8,19
24,92	30,41	74,24	669,94				75,59

МЕНЮ обед 1-4 классы 2 смена ФБ на 10.01.2024 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
6,84	9,17	8,97	143,53	102	Суп картофельный с горохом мясом птицы	25/250	15,36
14,57	16,64	8,78	242,73	281	Биточки рыбные паровые с соусом	75/30	26,38
2,46	4,14	18,94	122,81	128	Картофельное пюре	150	7,33
0,24	0,05	8,58	35,75	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,32
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	1,44
2,36	0,25	15,25	72,66		Хлеб пшеничный	1/31	1,67
3,712	4,72	0	57,328		Сыр порционнo	16	8,19
33,283	35,404	78,79	764,285				65,68

МЕНЮ платно 5-11 классы, ЦСО 5-11 классы (с 12 лет и старше) на 10.01.2024 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
14,57	16,64	8,78	242,73	281	Биточки рыбные паровые с соусом	75/30	26,38
3,35	11,56	25,36	218,82	128	Картофельное пюре с маслом	200/5	14,68
0,24	0,05	8,58	35,75	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,32
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	1,44
0,8	0,8	19,6	88,8		Яблоко	200	24,00
22,06	29,485	80,59	675,58				71,81

Шеф-повар: _____/Толстова И.В./