

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

МЕНЮ завтрак 1-4 классы ЦСО на 12.01.2024 года.

Б	Ж	У	Ккал	№ рец.		выход	
14,11	19,99	1,92	243,99	211	Омлет с сыром	115	36,24
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	10,82
2,36	0,25	15,25	72,66		Хлеб пшеничный	1/31	1,67
0,66	0,66	16,21	73,44		Яблоко	167,1	20,06
23,744	28,343	82,88	681,579				74,00

МЕНЮ 1-4 классы (с 7 до 11 лет) ФБ на 12.01.2024 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	27,37
3,72	14,99	36,60	296,18	171	Рис отварной с маслом	150/10	17,32
0,95	0	33,51	137,84	639	Компот из сухофруктов	200	3,23
0,44	0,08	2,24	11,44	133	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	8,67
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,44
1,04	0,78	26,78	118,30		Груша	260	49,40
23,333	20,91	124,6	779,54				107,42

МЕНЮ обед 1-4 классы 2 смена ФБ на 12.01.2024 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	20,95
15,20	4,70	13,59	157,11	306	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом	80/30	27,37
3,64	7,74	36,47	230,09	171	Рис отварной	150	11,44
0,95	0	33,51	137,84	639	Компот из сухофруктов	200	3,23
0,44	0,08	2,24	11,44	133	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	8,67
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
33,87	25,30	129,82	879,92				74,77

МЕНЮ платно 5-11 классы, ЦСО 5-11 классы (с 12 лет и старше) на 12.01.2024 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	27,37
4,62	15,11	45,69	337,18	171	Рис отварной с маслом	200/10	18,71
0,95	0	33,51	137,84	639	Компот из сухофруктов	200	3,23
0,44	0,08	2,24	11,44	133	Доп. гарнир: : кукуруза сахарная консервированная отварная	20	8,67
1,98	0,36	11,88	58,68		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,44
1,04	0,78	26,78	118,30		Груша	260	49,40
24,224	21,032	133,7	820,54				108,81

Шеф-повар: _____ /Толстова И.В./