

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



**МЕНЮ завтрак 1-4 классы ЦСО на 19.01.2024 года.**

| Б            | Ж            | У            | Ккал          | № рец. |                                 | выход   |              |
|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|---------------------------------|---------|--------------|
| 4,99         | 9,86         | 28,43        | 222,43        | 185    | Каша рисовая на молоке с маслом | 200/10  | 15,79        |
| 3,61         | 2,73         | 19,74        | 117,97        | 382    | Какао на молоке                 | 200     | 10,82        |
| 5,87         | 7,77         | 15,31        | 154,63        | 3      | Бутерброд с сыром               | 31/5/15 | 12,14        |
| 0,72         | 0,72         | 17,64        | 79,92         |        | Яблоко                          | 180     | 21,60        |
| <b>15,19</b> | <b>21,08</b> | <b>81,12</b> | <b>574,95</b> |        |                                 |         | <b>60,36</b> |

**МЕНЮ 1-4 классы (с 7 до 11 лет) ФБ на 19.01.2024 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 | 37,76        |
| 2,46           | 4,14           | 18,94          | 122,81          | 128    | Картофельное пюре                        | 150   | 7,15         |
| 0,19           | 0,05           | 8,39           | 34,71           | 392    | Чай с сахаром                            | 200   | 1,64         |
| 1,34           | 2,26           | 5,41           | 47,12           | 321    | Доп. гарнир: капуста тушеная             | 60    | 3,26         |
| 1,98           | 0,36           | 11,88          | 58,68           |        | Хлеб ржано -пшеничный                    | 1/30  | 1,44         |
| <b>25,4193</b> | <b>18,1528</b> | <b>48,1789</b> | <b>445,7332</b> |        |  |       | <b>51,25</b> |

**МЕНЮ обед 1-4 классы 2 смена ФБ на 19.01.2024 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 | 19,35        |
| 19,45          | 11,35        | 3,57         | 182,42        | 247    | Рыба тушеная в томате с овощами - горбуша                  | 75/75     | 37,76        |
| 2,46           | 4,14         | 18,94        | 122,81        | 128    | Картофельное пюре  | 150       | 7,15         |
| 0,19           | 0,05         | 8,39         | 34,71         | 392    | Чай с сахаром  | 200       | 1,64         |
| 1,34           | 2,26         | 5,41         | 47,12         | 321    | Доп. гарнир: капуста тушеная                               | 60        | 3,26         |
| 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         |
| <b>442,023</b> | <b>28,38</b> | <b>74,77</b> | <b>681,38</b> |        |  |           | <b>72,27</b> |

**МЕНЮ платно 5-11 классы, ЦСО 5-11 классы (с 12 лет и старше) на 19.01.2024 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 | 37,76        |
| 3,31           | 7,93           | 25,29          | 185,77          | 128    | Картофельное пюре                         | 200   | 11,39        |
| 0,19           | 0,05           | 8,39           | 34,71           | 392    | Чай с сахаром                             | 200   | 1,64         |
| 1,34           | 2,26           | 5,41           | 47,12           | 321    | Доп. гарнир: капуста тушеная              | 60    | 3,26         |
| 1,98           | 0,36           | 11,88          | 58,68           |        | Хлеб ржано -пшеничный                     | 1/30  | 1,44         |
| <b>26,2668</b> | <b>21,9478</b> | <b>54,5339</b> | <b>508,6982</b> |        |   |       | <b>55,49</b> |

Шеф-повар:  /Толстова И.В./