Лицей № 1(28)

Меню для общеобразовательных школ
на 22/09 2022 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Общепит-2»
Макешина И. В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Лицей №1»

Рацион : 7-11 лет

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак						
Огурцы свежие порц		40	0,4	0,04	1,1	5,6
Жаркое по домашнему из курицы		200	24,8	6,2	17,6	225,7
Чай с сахаром		200			10	39,9
Масло сливочное		10	0,08	7,3	0,1	66,1
Пирожное «Персик»		40	2,8	4	20	125
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		25	2	0,35	13,3	64,5
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		25	2	1	17,2	80,6
Итого	**75-76**	**540**	**32,08**	**18,89**	**79,3**	**607,4**

Рацион: 12 лет и старше (родительская плата)

Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250/5	2,2	7,6	13,4	130
Котлеты мясные с томатным соусом		50/30	8,7	7,5	7,6	134
Вермишель отварная с маслом		150	5,8	4,3	37	210,5
Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		40	3,12	1,59	27,5	112
Итого:	**67-12**	**725**	**20,72**	**21,03**	**99,3**	**675,8**

ММС 5-11 класс

Завтрак		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Жаркое по домашнему из курицы		150/40	22,1	4,5	17,6	201,3
Чай с сахаром		200			10	39,9
Масло сливочное		10	0,08	7,3	0,1	66,1
Пирожное «Персик»		40	2,8	4	20	125
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		25	2	0,35	13,3	64,5
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		25	2	1	17,2	80,6
Итого:	**67-21**	**490**	**28,98**	**17,15**	**78,2**	**577,4**

Бухгалтер :

Повар-бр-р :

Лицей № 1(28)

Меню для общеобразовательных школ
на 22/09 2022 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Общепит-2»
Макешина И. В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Лицей №1»
Окнаева

Льготное двухразовое (ОВЗ)

Рацион : 7-11 лет

	цена	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак						
Жаркое по домашнему из курицы		150/50	24,8	6,2	17,6	225,7
Чай с сахаром		200			10	39,9
Масло сливочное		8	0,06	5,8	0,08	52,9
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		20	1,6	0,3	10,6	51,6
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		20	1,6	0,8	23,8	56
Итого		**448**	**28,06**	**13,1**	**52,08**	**426,1**
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250/10	2,3	8,3	13,6	138
Котлеты мясные с томатным соусом		60/30	10,4	8,7	8,8	134
Вермишель отварная с маслом		180	7	5,2	44,4	252,6
Капуста тушеная		30	0,7	1	2,8	22,7
Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		40	3,24	0,56	21,20	103,2
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		40	3,12	1,59	27,5	112
Итого:		**840**	**27,66**	**25,4**	**138,9**	**851,9**
Итого за день:	**137-66**	**1288**	**55,72**	**38,5**	**190,98**	**1277,6**

Рацион: с 12 лет и старше

Завтрак						
Жаркое по домашнему из курицы		150/50	24,8	6,2	17,6	225,7
Чай с сахаром		200			10	39,9
Пирожное «Персик»		40	2,8	4	20	125
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		25	2	0,35	13,3	64
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		25	2	1	17,2	80,6
Итого		**490**	**31**	**10,75**	**74,1**	**510,2**
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250/5	2,2	7,6	13,4	130
Котлеты мясные с томатным соусом		60/30	10,4	8,7	8,8	134
Вермишель отварная с маслом		150	5,8	4,3	37	210,5
Капуста тушеная		30	0,7	1	2,8	22,7
Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89
Хлеб пшеничный с добавлением ВМС «Свежий 2»		30	2,4	0,4	15,9	66,8
Хлеб ржаной с добавлением ВМС «Свежий 1»		30	2,3	1,2	20,6	84
Итого:		**785**	**24,7**	**23,25**	**119,1**	**759**
Итого за день:	**141-36**	**1275**	**55,7**	**34**	**193,2**	**1269,2**

Бухгалтер :

Повар-бр-р :

Лицей №1(28)

Меню для общеобразовательных школ
на 22/09 2022 год.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Общепит-2»
Макешина И.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Лицей №1»

Рацион фенилкетонурия

Обед	цена	выход	белки	жиры	углев	Ккал
Салат из капусты		100	2,25	4,5	10,25	90
Борщ из св.капусты со сметаной		250/10	20,03	5,67	10,16	100,6
Макароны безбелковые с маслом		150	0,325	4,175	46,82	226,1
Яблоко порц		100	0,38	0,38	12,7	61,1
Чай с сахаром		200			9,98	39,9
Печенье безбелковое «Звездочки»		20	0,1	4,8	12,8	94,8
Итого:	**137-66**		**5,205**	**19,65**	**102,71**	**612,5**

Бухгалтер: **Повар-бригадир:**