

# Приятного аппетита!

## Меню на 19.12.2022 г.

Столовая МБОУ "Лицей им. В.В. Карпова ЗМР РТ"

1-я неделя / Понедельник

|   | Наименование блюд                                | Номер рецептуры | Выход одного блюда, г. | Цена         | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энерг. Ценность |
|---|--------------------------------------------------|-----------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 1 | 2                                                | 3               | 4                      | 5            | 6            | 7            | 8             | 9               |
|   | <b>Комплекс №1а (учащиеся из многодет.семей)</b> |                 |                        |              |              |              |               |                 |
|   | <b>Завтрак</b>                                   |                 |                        |              |              |              |               |                 |
| 1 | Огурцы свежие                                    | 18              | 80                     | 0,00         | 0,83         | 4,85         | 1,72          | 53,76           |
| 2 | Котлеты из птицы с соусом                        | 294/613         | 80/30                  | 29,26        | 13,87        | 7,65         | 12,94         | 176,00          |
| 3 | Каша гречн.рассып. с маслом                      | 171             | 210                    | 24,94        | 11,62        | 12,53        | 52,32         | 367,50          |
| 4 | Чай с сахаром с яблоками                         | 377             | 200/15/7               | 3,12         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00           |
| 5 | Батон "Туристский"(йодированный)                 | 658             | 40                     | 2,50         | 2,68         | 1,04         | 18,48         | 94,00           |
| 6 | Кондитерское изделие без крема                   | 420             | 30                     | 3,92         | 0,86         | 1,55         | 6,14          | 42,00           |
|   | <b>ИТОГО</b>                                     |                 |                        | <b>63,74</b> | <b>29,99</b> | <b>27,64</b> | <b>106,80</b> | <b>795,26</b>   |
|   | <b>Комплекс №2 (старшие классы)</b>              |                 |                        |              |              |              |               |                 |
|   | <b>Обед для 5-11 классов</b>                     |                 |                        |              |              |              |               |                 |
| 1 | Огурцы свежие                                    | 18              | 80                     | 0,00         | 0,83         | 4,85         | 1,72          | 53,76           |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем                     | 82              | 250                    | 8,02         | 2,09         | 7,43         | 11,38         | 129,55          |
| 3 | Котлеты из птицы с соусом                        | 294/613         | 80/30                  | 29,26        | 13,87        | 7,65         | 12,94         | 176,00          |
| 4 | Каша гречн.рассып. с маслом                      | 171             | 210                    | 24,94        | 11,62        | 12,53        | 52,32         | 367,50          |
| 5 | Чай с сахаром с яблоками                         | 377             | 200/15/7               | 3,12         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00           |
| 6 | Батон "Туристский"(йодированный)                 | 658             | 40                     | 2,38         | 2,68         | 1,04         | 18,48         | 94,00           |
| 7 | Кондитерское изделие без крема                   | 420             | 30                     | 3,92         | 0,86         | 1,55         | 6,14          | 42,00           |
|   | <b>ИТОГО</b>                                     |                 |                        | <b>71,64</b> | <b>32,08</b> | <b>35,07</b> | <b>118,18</b> | <b>924,81</b>   |
|   | <b>Комплекс №2 (бесплатники)</b>                 |                 |                        |              |              |              |               |                 |
| 1 | Огурцы свежие                                    | 18              | 80                     | 0,00         | 0,83         | 4,85         | 1,72          | 53,76           |
| 2 | Каша молочная рисовая                            | 174             | 80                     | 7,37         | 2,29         | 4,14         | 16,36         | 112,00          |
| 3 | Чай с сахаром                                    | 376             | 100                    | 0,83         | 0,04         | 0,01         | 7,50          | 30,00           |
| 4 | Батон "Туристский"(йодированный)                 | 658             | 10                     | 0,10         | 0,67         | 0,26         | 4,62          | 23,50           |
|   | <b>ИТОГО</b>                                     |                 |                        | <b>8,30</b>  | <b>3,82</b>  | <b>9,26</b>  | <b>30,20</b>  | <b>219,26</b>   |

Директор лицея:

Директор ООО "Надежда":



*Жуков*  
*Чик*

Королева Э.Н.

Никифорова Е.Н.

