



Утверждаю  
Директор лицея  
И. Т. Сидорова

**Меню на 23.12.2021 МБОУ лицей № 22. Дюртюли**

**Общие**

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшеничная с маслом	175,11	150/5	335	12,7	2,6	70,60
Чай с сахаром	283	200	39,9	3,2	0,4	22
Хлеб пшеничный	420,02	40	104	0,08	7,25	0,13

**Завтрак**

**Начальные классы, Многодетные, ОВЗ и инвалиды**

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Котлеты из говядины с соусом	469,02	60/40	178,98	9,87	11,79	8,34
Картофельное пюре	138,21	150	157,53	3,50	5,42	23,60
Чай с лимоном и сахаром	285	200	42,3	0,06	0,01	10,19
Хлеб пшеничный	420,02	840	104	3,2	0,4	22,0
Сыр (порциями)	27,01	10	35,00	2,63	2,7	0,0

**Обед**

**Начальные классы, ОВЗ и инвалиды**

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из белокочанной капусты	2,10	60	62,12	1,38	3,08	7,01
Свекольник со сметаной	67,32	200/10	112,75	2,25	4,93	14,74
Биточки рыбные с соусом	423,18	60/40	233,0	8,30	7,10	9,00
Каша гречневая вязкая с маслом	302,01	150/10	181,60	4,81	8,49	21,54
Витаминный кисель	305,11	200	95			23,5
Хлеб ржано-пшеничный	421,11	40	88	3,2	0,4	18,4
Сыр (порциями)	27,01	10	35,00	2,63	2,7	0,0