



Утверждаю
Директор лицея
И.Т. Сидорова

Меню на 14.09.2022 МБОУ лицей № 22, Дюртюли

Общие

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Котлеты куриные с томатным соусом	40	60/30	178,08	9,87	11,79	8,34
Рис припущенный	610,03	150	229,69	3,79	6,54	38,96
Чай с сахаром	283	200	39,9			9,98
Хлеб пшеничный	420,06	55	123	5	0,5	25,1

Завтрак

Многодетные, ОВЗ и инвалиды

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Котлеты мясные с томатным соусом	8	60/30	106,8	8,1	4,62	8,22
Макаронные изделия с соусом	211,05	150/5	210,5	5,82	4,31	37,08
Чай с лимоном и с сахаром	285	200	42,28	0,06	0,01	10,19
Хлеб ржано-пшеничный	421,11	40	88	3,2	0,4	18,4

Обед

Начальные классы, ОВЗ и инвалиды

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп картофельный с пшеном	450,13	200	110,91	1,72	6,27	11,83
Чай с сахаром	283	200	39,9			9,98
Рис припущенный с маслом	611,02	150	229,69	4	7	39
Хлеб ржано-пшеничный	421,11	40	88	3,2	0,4	18,4
Котлеты рыбные с томатным соусом	8	60/30	106,8	8,1	4,62	8,22