

Утверждаю  
Директор лицея  
И. Т. Сидорова



### Меню на 03.02.2022 МБОУ лицей № 22, Дюртюли

#### Общие

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Пшенная каша с маслом	211,05	150/5	210,5	5,82	4,31	37,08
Чай с сахаром	283	200	39,9			9,98
Хлеб пшеничный	420,06	55	123	5	0,5	25,1

#### Завтрак

##### Начальные классы, Многодетные, ОВЗ и инвалиды

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Тефтели куриные с соусом	219-03	52/30	204	26,46	12,54	20,06
Картофельное пюре	227,7	150	117	3,5	4,8	14,7
Чай с сахаром	283	200	39,9			9,98
Хлеб пшеничный	420,06	55	130	4	0,5	27,5
Сыр (порциями)	27,01	10	35	2,63	2,66	
Яблоко	38,59	2	58,75	0,5	0,5	12,25

#### Обед

##### Начальные классы, ОВЗ и инвалиды

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,13	200/10	100,62	1,72	6,27	11,83
Котлеты мясные с томатным соусом	445,3	55/30	178,98	9,87	11,79	8,34
Каша гречневая вязкая с соусом	302	150/5	148,55	3,79	6,54	38,96
Чай с сахаром	283	200	39,9			9,98
Хлеб ржано-пшеничный	421,11	40	88	3,2	0,4	18,4
Яблоко	38,59	2	58,75	0,5	0,5	12,25
Сыр (порциями)	27,01	10	35	2,63	2,66	