

Утверждаю
Директор АНОО «Физтех-лицей

им. П.Д.Капицы

М.Г. Машкова

2023 года



МЕНЮ

1 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
2 шт	2шт	Оладьи с джемом	165
1шт	1шт	Фрукты сезонные	110
200/7	200/7	Чай с лимоном	59

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Овощи свежие	29/49
200	250	Суп картофельный с горохом на м/б	197/247
80	100	Котлета мясная	237/296
150	180	Макароны отварные	183/219
200	200	Компот из ягод	66
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Итого

Зав.производством

Землянская О.С

МЕНЮ

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
200	200	Каша молочная дружба	254
20/15	20/15	Бутерброд с ветчиной	89
200/7	200/7	Чай с лимоном	59

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Овощи свежие	29/49
200	250	Суп вермишелевый	86/107
150	180	Вареники	218
200	200	Компот	103
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством

Землянская О.С

Меню

3 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
150	150	Запеканка с творогом со сгущенкой	350
200/15	200/15	Чай сладкий	57
1 шт	1 шт	Кондитерское изделие	

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Овощи свежие, зелень	29/49
200	250	Борщ «Сибирский»	146/182
80	100	Зраза куриная со сметанным соусом	140/175
150	180	Картофельное пюре	138/166
200	200	Напиток из ягод	63
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав. производством



Землянская О.С.

4 день**Меню****Завтрак**

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
200	200	Хлопья с молоком	210
1 шт	1 шт	Фрукт по сезону	110
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Капуста квашенная	41/68
200	250	Рассольник Ленинградский на м/б	98/122
60	60	Наггетсы	200
150	180	Рис тушеный с овощами (морковь, лук репчатый, сладкий перец, кукуруза)	176/212
200	200	Компот	112
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С.

МЕНЮ

5 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
2шт	2шт	Блинчики с начинкой	229
200	200	Чай сладкий	59
1 шт.	1 шт.	Йогурт	70

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Свежие овощи	29/49
200	250	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	165/206
1шт	1шт	Сосиска отварная	218
150	180	Макароны отварные	183/219
200	200	Компот из свежих фруктов	112
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская.О.С.

МЕНЮ

6 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
200	200	Мюсли с молоком	210
200/15	200/15	Чай сладкий	59
1 шт	1 шт	Кондитерское изделие	530

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Овощи свежие	29/49
200	250	Суп полевой с мясным фаршем	208/261
80	100	Котлета куриная	138/172
150	180	Гречка отварная	185/222
200	200	Компот из ягод	63
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С.

МЕНЮ

7 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
150	150	Омлет с колбасными изделиями	295
1шт	1шт	Фрукт	110
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
200/7	200/7	Чай с лимоном	59

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Овощи свежие	29/49
200	250	Суп куриный с картофелем и вермишелью	86/107
180	180	Жаркое по -домашнему	307
200	200	Компот с сухофруктов	103
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская.О.С.

МЕНЮ

8 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
200	200	Каша рисовая	207
1шт	1шт	Кондитерское изделие	530
200/7	200/7	Чай с лимоном	59
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Соленый огурец	8/13
200	250	Борщ Московский	146/190
1шт	1шт	Сосиска отварная	218
150	180	Картофельное пюре	138/166
200	200	Компот из замороженных ягод	66
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С.

МЕНЮ

9 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
2шт	2шт	Блины с начинкой	229
200/7	200/7	Чай с лимоном	59
20/15	20/15	Бутерброд с колбасой	78

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Свежие овощи	29/49
200	250	Щи из свежей капусты с курицей	129/161
150	150	Пельмени отварные	373
200	200	Напиток плодово-ягодный	63
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская.О.С.

МЕНЮ

10 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
2шт	2шт	Сырники с джемом	264
200/15	200/15	Чай сладкий	57
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
1 шт.	1 шт.	Фрукты сезонные	110

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Свежие овощи	29/49
200	250	Суп гороховый на м/б	197/247
150	150	Плов с курицей	256
200	200	Морс из ягод	63
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С.