



Согласовано

Директор МБОУ «Лицей»

г.Лесосибирска

О.Д.Радченко

«02» сентября 2024 г.

Утверждаю

ИП Заплатин А.С.

А.С.Заплатин

«02» сентября 2024 г.

МЕНЮ

для сотрудников МБОУ «Лицей» г.Лесосибирска

№п/п	Наименование	Выход, гр	Ккал.
<u>Салаты:</u>			
1	Салат «Аппетитный»	100	101,5
2	Свежий помидор порционно	100	29,17
3	Свекла отварная с сыром	100	109,17
4	Свежий огурец порционно	100	35,17
5	Салат Крабовый со сметанным соусом	100	148,20
6	Салат из свежих овощей	100	62,17
7	Свежие овощи порционно	100	45,17
8	Салат «Винегрет»	100	114,75
9	Салат «Столичный»	100	199,00
10	Салат из свежей капусты с помидорами	100	109,17
11	Салат «Зимний»	100	215,0
12	Салат с кукурузой, луком и яйцом	100	147,0
13	Салат с крабовыми палочками	100	241,4
<u>Первые блюда:</u>			
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	115,43
2	Суп картофельный с рыбными консервами	250	155,15
3	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	139,03
4	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/20	76,7
5	Солянка с курицей со сметаной	250/20	151,36
6	Суп картофельный с крупой	250	123,6
7	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	163,93
8	Суп картофельный с горохом	250	176,36
9	Суп куриный с лапшой	250	212,5
10	Суп молочный с макаронными изделиями	250	157,5
11	Суп «Харчо»	250/20	133,33
12	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	91,95
<u>Блюда из рыбы:</u>			
1	Биточки рыбные (горбуша)	75/50	161,2
2	Котлета рыбная с соусом (минтай)	100/50	284,0
3	Тефтели рыбные (минтай)	100/20	99,9
4	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100/50	278,41
<u>Блюда из мяса:</u>			
1	Азу из говядины	250/50	309,0
2	Бедро куриное	100	253,1
3	Гуляш из говядины	50/50	211,75
4	Котлета из говядины с соусом	100/50	278,67
5	Котлета из куриного филе	100/50	105,0
6	Биточки из говядины с соусом	100/50	278,67

7	Тефтели из говядины с соусом	100/50	176,83
8	Запеканка вермишелевая с мясом	200/5	325,0
9	Курица тушеная в соусе	100/50	332,0
10	Ленивые голубцы с соусом	100/35	167,75
11	Отбивная из куриного филе	75/50	98,98
12	Печень по-строгановски	50/50	182,5
13	Плов из куриного филе	50/200	311,9
14	Сардельки Лесные с соусом	50/50	110,31
15	Гуляш из куриного филе	100	187,75
16	Жаркое из куриного филе	50/200	392,8
	<u>Гарниры:</u>		
1	Капуста тушеная	200	158,77
2	Картофельное пюре	200	211,07
3	Каша гречневая рассыпчатая	200	349,87
4	Макаронные изделия отварные	200	277,33
5	Макароны запеченные с сыром	200/20	317,24
6	Рис отварной	200	284,67
	<u>Напитки:</u>		
1	Какао на сгущенном молоке	200	106,07
2	Какао с молоком	200	106,7
3	Кисель из концентрата	200	162,0
4	Компот из кураги	200	121,4
5	Компот из сухофруктов	200	93,2
6	Кофейный напиток	200	90,8
7	Напиток из чернослива	200	117,0
8	Чай с сахаром	200/15	26,4
9	Чай с сахаром и молоком	200/15/5	52,9
10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	27,6
11	Напиток из шиповника	200	61,3
12	Сок фруктовый	200	92,0
	<u>Выпечные изделия:</u>		
1	Булочка майская	50	88,12
2	Горка	110	181,11
3	Заварное с белковым кремом	45	66,21
4	Завиток абрикосовый	80	114,55
5	Земфира	110	194,12
6	Китайская булочка	100	149,0
7	Корж молочный	80	77,36
8	Корзинка с белковым кремом	50	64,2
9	Крендель	50	54,0
10	Круассаны	60	68,0
11	Лакомка	45	44,1
12	Маффин сливочный	70	69,0
13	Персик	100	96,5
14	Печенье сахарное	50	48,2
15	Сдоба школьная	100	185,5
16	Слойка с картошкой	80	255,6
17	Сырная лепешка	50	169,0
18	Хлеб в ассортименте	60	115,8