

**МАОУ «Лицей- интернат №2»**  
**Меню 13.03.2023**

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	Ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая молочная с маслом		250/7	9,20	7,50	56,00	328,30
Яйцо вареное		1шт	6,00	5,40	0,34	73,96
Чай с молоком,сахаром		200/10	1,60	1,80	12,40	72,20
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	4,00	8,30	24,00	187,00
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>20,80</b>	<b>23,00</b>	<b>92,74</b>	<b>661,46</b>
	<b>ОБЕД</b>					
Салат картофельный с яйцом, огурцом		100	0,96	6,07	3,65	73,07
Свекольник со сметаной на м/б		250/5	4,00	5,00	7,00	89,00
Гуляш из отварной говядины		80/45	10,40	14,80	5,20	195,60
Каша гречневая вязкая		180/5	10,10	6,30	41,70	263,90
Компот из сухофруктов		200	1,00	0,05	27,50	114,45
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,70	71,10
Хлеб сельский		80	4,00	0,80	38,40	176,80
<b>Итого:</b>		<b>975</b>	<b>32,86</b>	<b>33,32</b>	<b>138,15</b>	<b>983,92</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
Яблоко		150	0,6	0,6	14,7	66,60
Чай с сахаром, лимоном		200	5,8	5	18	140,20
Печенье		1шт	7,00	8,00	22,00	188,00
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>13,40</b>	<b>13,60</b>	<b>54,70</b>	<b>394,80</b>
	<b>УЖИН</b>					
Морковь с сахаром		100	1,30	0,08	8,40	39,52
Плов из отварной говядины		200	17,00	17,50	32	353,5
Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,30	12,00	53,10
Хлеб сельский		40	2,00	0,40	19,20	88,40
Хлеб пшеничный		50	4,00	0,50	24,50	118,50
<b>Итого:</b>		<b>645</b>	<b>24,90</b>	<b>18,78</b>	<b>96,10</b>	<b>653,02</b>
	<b>2 ужин</b>					
Молоко кипяченое		200	4,70	5,00	19,00	139,80
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,70</b>	<b>5,00</b>	<b>19,00</b>	<b>139,80</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2795</b>	<b>95,06</b>	<b>101,7</b>	<b>394,69</b>	<b>2874,6</b>

Директор  
Зав. столовой



100

1,30

0,08

8,40