

## МАОУ «Лицей- интернат №2»

Меню 16.10.2023

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша "Дружба" молочная с маслом		250/7	10,00	7,80	38,60	264,60
Кофейный напиток с молоком		200	2,90	2,80	14,90	96,40
Бутерброд с сыром, маслом		50/15/5	7,40	12,40	25,50	243,20
Печенье		30	2,20	1,00	16,40	83,40
Итого:		557	22,50	24,00	95,40	687,60
	<b>ОБЕД</b>					
Салат из св.капусты		100	1,24	0,10	14,14	62,42
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками		250/10/20	9,63	8,50	24,80	214,22
Гречневая каша с биточками из говядины		180/80	16,80	18,00	45,00	409,20
Чай с сахаром, лимоном		200	1,00	0,05	27,50	114,45
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,70	71,10
Хлеб сельский		80/15/5	4,00	0,80	38,40	176,80
Итого:		980	38,62	30,05	167,04	1093,09
	<b>ПОЛДНИК</b>					
Яблоко		150	2,28	0,82	31,5	142,50
Ватрушка с творогом		70	10,50	13,00	15,00	219,00
Сок		200	0,6	0,1	10,6	45,70
Итого:		420	13,38	13,92	57,10	407,20
	<b>УЖИН</b>					
Свекла отварная		100/80	1,43	0,10	8,60	41,02
Гуляш из отварной говядины		80/45	10,40	14,80	5,20	195,60
Картофель тушёный		180	4,00	11,00	10,20	155,80
Чай с сахаром		200/10	0,10	0,03	9,90	40,27
Хлеб сельский		40	2,00	0,40	19,20	88,40
Хлеб пшеничный		50	4,00	0,50	24,50	118,50
Итого:		705	21,93	26,83	77,60	639,59
	<b>2 ужин</b>					
Йогурт		200	4,5	5,82	19,15	139,60
Итого:		200	4,50	5,00	19,15	139,60
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2862</b>	<b>100,93</b>	<b>99,80</b>	<b>416,29</b>	<b>2967,08</b>

