

МАОУ «Лицей- интернат №2»
Меню 19.01.2024

| Наименование блюд | Прием пищи | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------|----------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | угл-ды | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | | 250/7 | 5,89 | 9,20 | 55,20 | 327,16 |
| Омлет натуральный | | 60/3 | 5,30 | 8,00 | 1,00 | 97,20 |
| Какао с молоком | | 200 | 3,60 | 2,70 | 13,80 | 93,90 |
| Бутерброд с сыром | | 50/15 | 7,10 | 4,00 | 22,00 | 152,40 |
| Итого: | | 585 | 21,89 | 23,90 | 92,00 | 670,66 |
| | ОБЕД | | | | | |
| Зеленый горошек порционно | | 50 | 1,24 | 0,10 | 14,14 | 62,42 |
| Рассольник на м/б, со сметаной | | 250/5 | 5,70 | 10,60 | 15,80 | 181,40 |
| Картофельное пюре | | 100/100 | 19,00 | 19,00 | 40,00 | 407,00 |
| Рыба под овощами | | | | | | |
| Напиток из яблок | | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,20 | 62,50 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 |
| Хлеб сельский | | 80 | 4,00 | 0,80 | 38,40 | 176,80 |
| Итого: | | 815 | 32,54 | 30,90 | 138,24 | 961,22 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| Яблоко | | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,5 | 68,45 |
| Ватрушка с сыром | | 50 | 12,80 | 12,40 | 18,00 | 234,80 |
| Чай с сахаром, лимоном | | 200 | 0,3 | 0,3 | 26,4 | 109,50 |
| Итого: | | 400 | 13,70 | 13,15 | 59,90 | 412,75 |
| | УЖИН | | | | | |
| Огурцы соленые | | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,58 |
| Плов из птицы | | 250,00 | 10,50 | 12,20 | 24,00 | 247,80 |
| Сок | | 200/10/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41,96 |
| Хлеб сельский | | 40 | 2,00 | 0,40 | 19,20 | 88,40 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 4,00 | 0,50 | 24,50 | 118,50 |
| Итого: | | 657 | 17,45 | 19,16 | 80,25 | 563,24 |
| | 2 ужин | | | | | |
| Ряженка | | 200 | 4,70 | 5,00 | 19,00 | 139,80 |
| Итого: | | 200 | 4,70 | 5,00 | 19,00 | 139,80 |
| Итого: | | 2657 | 90,28 | 92,11 | 389,39 | 2747,67 |

