

МАОУ «Лицей- интернат №2»
Меню 19.09.2023

| Наименование блюд | Прием пищи | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|----------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | угл-ды | Ккал |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом | | 250/7 | 9,00 | 16,00 | 48,00 | 372,00 |
| 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 |
| Яблоко | | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 56,70 |
| Итого: | | 672 | 21,05 | 23,00 | 95,95 | 675,00 |
| | ОБЕД | | | | | |
| Лук маринованный | | 100 | 1,24 | 0,10 | 14,14 | 62,42 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом, со сметаной | | 250/15/5 | 8,00 | 13,50 | 15,60 | 215,90 |
| Плов из отварной говядины | | 200 | 17,00 | 17,50 | 32,00 | 353,50 |
| Кисель | | 200 | | | 20,00 | 80,00 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 |
| Хлеб сельский | | 80 | 4,00 | 0,80 | 38,40 | 176,80 |
| Итого: | | 880 | 32,64 | 32,20 | 134,84 | 959,72 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | | 150/25 | 13,00 | 14,30 | 32,00 | 308,70 |
| Чай с сахаром, лимоном | | 200 | 0,2 | 0,1 | 23 | 93,70 |
| Итого: | | 375 | 13,20 | 14,40 | 55,00 | 402,40 |
| | УЖИН | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | | 100 | 0,90 | 3,40 | 6,40 | 59,80 |
| Фрикадельки мясные | | 100/50 | 12,00 | 13,20 | 20,10 | 247,20 |
| Макароны, запеченные с яйцом | | 200/5 | 5,00 | 9,00 | 12,00 | 149,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | | 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: | | 690 | 18,70 | 18,34 | 79,16 | 556,50 |
| | 2 ужин | | | | | |
| Ряженка | | 200 | 4,70 | 5,00 | 19,00 | 139,80 |
| ВСЕГО: | 2889 | | 95,69 | 101,14 | 397,19 | 2881,78 |

Директор _____

Зав. столовой _____

