**МАОУ «Лицей- интернат №2»**
**Меню 20.12.2022**

| Наименование блюд | Прием пищи | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | угл-ды | Ккал |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| Суп молочный с крупой | | 250 | 5,54 | 6,05 | 20,89 | 160,17 |
| Какао с молоком | | 200 | 3,60 | 2,70 | 13,80 | 93,90 |
| Печенье | | 35 | 5,96 | 10,00 | 42,00 | 281,84 |
| Бутерброд с сыром | | 50/15 | 7,10 | 4,00 | 22,00 | 152,40 |
| Итого: | | 550 | 22,20 | 22,75 | 98,69 | 688,31 |
| | ОБЕД | | | | | |
| Салат витаминный | | 100 | 1,10 | 6,11 | 4,57 | 77,67 |
| Рассольник Домашний с мясом, со сметаной | | 250/10/5 | 2,20 | 5,30 | 18,70 | 131,30 |
| Фрикадельки мясные | | 100/50 | 12,00 | 13,20 | 20,10 | 247,20 |
| Макароны отварные | | 180 | 6,60 | 5,00 | 18,00 | 143,40 |
| Чай с сахаром,лимоном | | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,40 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 |
| Хлеб сельский | | 80 | 4,00 | 0,80 | 38,40 | 176,80 |
| Итого: | | 1005 | 31,53 | 31,31 | 129,47 | 925,79 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| Яблоко | | 150 | 2,28 | 0,82 | 31,5 | 142,50 |
| Сок | | 200 | 0,8 | 0,1 | 12 | 52,10 |
| Пирожок печёный с картофелем | | 50 | 10,30 | 12,70 | 15,00 | 215,50 |
| Итого: | | 400 | 13,38 | 13,62 | 58,50 | 410,10 |
| | УЖИН | | | | | |
| Салат из свеклы | | 100 | 1,25 | 5,00 | 6,00 | 74,00 |
| Птица запеченная | | 100/5 | 9,00 | 8,20 | 6,00 | 133,80 |
| Овощи припущенные | | 200 | 2,30 | 5,20 | 11,80 | 103,20 |
| 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: | | *712* | 18,75 | 19,34 | 77,70 | 559,86 |
| | 2 ужин | | | | | |
| Ряженка | | 200 | 4,70 | 5,00 | 19,00 | 139,80 |
| Итого: | | 200 | 4,70 | 5,00 | 19,00 | 139,80 |
| ВСЕГО: | | 2867 | 90,56 | 92,02 | 383,36 | 2723,86 |

Директор_____

Зав. столовой