МАОУ «Лицей- интернат №2»
Меню 21.03.2024

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	Ккал
	ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью		250	8,40	7,20	23,00	190,40
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
Яблоко		150	2,28	0,82	31,5	142,50
Итого:		670	20,98	23,22	94,90	672,50
	ОБЕД					
Винегрет овощной		100	1,02	4,55	9,93	84,75
Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной на м/б		250/5	7,60	7,00	10,80	136,60
Запеканка картофельная с мясом		180/30	16,80	18,00	45,00	409,20
Напиток из шиповника		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:		875	31,92	30,65	133,83	938,85
	ПОЛДНИК					
Ватрушка французская		150	14,00	14,00	38,00	334,00
Чай с сахаром, лимоном		200	0,1	0,04	18	72,76
Итого:		350	14,10	14,04	56,00	406,76
	УЖИН					
Салат из моркови		100	1,00	4,00	14,50	98,00
Голубцы ленивые в смет-томатном соусе	,	180/30	7,50	10,20	24,00	217,80
Омлет натуральный		60/3	5,30	8,00	1,00	97,20
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:		673	18,90	19,13	78,60	562,17
	2 ужин					
Йогурт		200	4,70	5,00	19,15	140,40
Итого:		200	4,70	5,00	19,15	140,40
ВСЕГО:		2768	90,6	92,04	382,48	2720,68

Директор _____

Зав. столовой _____