

**МАОУ «Лицей- интернат №2»**  
**Меню 21.09.2023**

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>20,98</b>	<b>23,22</b>	<b>94,90</b>	<b>672,50</b>
	<b>ОБЕД</b>					
Помидоры свежие порционно		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
<b>Итого:</b>		<b>875</b>	<b>31,92</b>	<b>30,65</b>	<b>133,83</b>	<b>938,85</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
Ватрушка французская		150	14,00	14,00	38,00	334,00
Чай с сахаром, лимоном		200	0,1	0,04	18	72,76
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>14,10</b>	<b>14,04</b>	<b>56,00</b>	<b>406,76</b>
	<b>УЖИН</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>673</b>	<b>18,90</b>	<b>19,13</b>	<b>78,60</b>	<b>562,17</b>
	<b>2 ужин</b>					
Йогурт		200	4,70	5,00	19,15	140,40
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,70</b>	<b>5,00</b>	<b>19,15</b>	<b>140,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2768</b>	<b>90,6</b>	<b>92,04</b>	<b>382,48</b>	<b>2720,68</b>

Директор

Заведующий



Хлеб сельский

40

2,00

0,40

19,20

88,40