

**МАОУ «Лицей- интернат №2»**  
**Меню 21.12.2022**

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая молочная с маслом		250/7	9,20	7,50	56,00	328,30
Яйцо вареное		1шт	6,00	5,40	0,34	73,96
Чай с молоком,сахаром		200/10	1,60	1,80	12,40	72,20
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	4,00	8,30	24,00	187,00
Итого:		575	20,80	23,00	92,74	661,46
	<b>ОБЕД</b>					
Огурцы соленые порционно		100	0,96	6,07	3,65	73,07
Свекольник со сметаной на м/б		250/5	4,00	5,00	7,00	89,00
Гуляш из отварной говядины		80/45	10,40	14,80	5,20	195,60
Каша гречневая вязкая		180/5	10,10	6,30	41,70	263,90
Компот из сухофруктов		200	1,00	0,05	27,50	114,45
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,70	71,10
Хлеб сельский		80	4,00	0,80	38,40	176,80
Итого:		975	32,86	33,32	138,15	983,92
	<b>ПОЛДНИК</b>					
Яблоко		150	0,6	0,6	14,7	66,60
Чай с сахаром, лимоном		200	5,8	5	18	140,20
Печенье		1шт	7,00	8,00	22,00	188,00
Итого:		400	13,40	13,60	54,70	394,80
	<b>УЖИН</b>					
Морковь с сахаром		100	1,30	0,08	8,40	39,52
Плов из отварной говядины		200	17,00	17,50	32	353,5
Напиток из плодов шиповника		200	0,60	0,30	12,00	53,10
Хлеб сельский		40	2,00	0,40	19,20	88,40
Хлеб пшеничный		50	4,00	0,50	24,50	118,50
Итого:		645	24,90	18,78	96,10	653,02
	<b>2 ужин</b>					
Молоко кипяченое		200	4,70	5,00	19,00	139,80
Итого:		200	4,70	5,00	19,00	139,80
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2795</b>	<b>95,06</b>	<b>101,7</b>	<b>394,69</b>	<b>2874,6</b>

Директор \_\_\_\_\_

Зав. столовой \_\_\_\_\_

