

**МАОУ «Лицей- интернат №2»**  
**Меню 22.12.2022**

| Наименование блюд                     | Прием пищи     | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------------------|----------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                                       |                |              | белки            | жиры         | угл-ды        |                         |
|                                       | <b>ЗАВТРАК</b> |              |                  |              |               |                         |
| Каша геркулесовая молочная с маслом   |                | 250/7        | 9,90             | 5,80         | 41,20         | 256,60                  |
| 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                  |
| Печенье                               |                | 30           | 2,20             | 2,00         | 15,40         | 88,40                   |
| Итого:                                |                | 557          | 22,40            | 23,00        | 97,00         | 684,60                  |
|                                       | <b>ОБЕД</b>    |              |                  |              |               |                         |
| Салат из свеклы                       |                | 100          | 2,20             | 4,50         | 10,50         | 91,30                   |
| Суп-лапша домашняя с курицей          |                | 250/20       | 2,80             | 4,40         | 16,20         | 115,60                  |
| Запеченая куриная грудка              |                | 80/30        | 13,00            | 12,30        | 6,00          | 186,70                  |
| Рис откидной                          |                | 180          | 7,90             | 9,00         | 10,80         | 155,80                  |
| Компот из урюка                       |                | 200          | 0,7              | 0,1          | 27,0          | 111,34                  |
| Хлеб пшеничный                        |                | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,70         | 71,10                   |
| Хлеб сельский                         |                | 80           | 4,00             | 0,80         | 38,40         | 176,80                  |
| Итого:                                |                | 970          | 33,06            | 31,72        | 128,06        | 929,96                  |
|                                       | <b>ПОЛДНИК</b> |              |                  |              |               |                         |
| Яблоко                                |                | 150          | 1,35             | 0,3          | 12,15         | 56,70                   |
| Слойка с повидлом                     |                | 50           | 11,00            | 13,30        | 28,00         | 275,70                  |
| Сок                                   |                | 200          | 0,95             | 0            | 18            | 75,80                   |
| Итого:                                |                | 400          | 13,30            | 13,60        | 58,15         | 408,20                  |
|                                       | <b>УЖИН</b>    |              |                  |              |               |                         |
| Огурцы соленые порционнo(доп гарнир)  |                | 40           | 0,50             | 0,06         | 1,53          | 8,66                    |
| Жаркое по-домашнему из отварного мяса |                | 200          | 19,00            | 19,00        | 40,00         | 407,00                  |
| 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:                                |                | 630          | 23,30            | 19,59        | 76,33         | 574,83                  |
|                                       | <b>2 ужин</b>  |              |                  |              |               |                         |
| Йогурт                                |                | 200          | 4,70             | 5,00         | 19,15         | 140,40                  |
| Итого:                                |                | 200          | 4,70             | 5,00         | 19,15         | 140,40                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                         |                | <b>2767</b>  | <b>82,08</b>     | <b>82,71</b> | <b>379,61</b> | <b>2590,37</b>          |

Директор \_\_\_\_\_

Зав. столовой \_\_\_\_\_

