

МАОУ «Лицей- интернат №2»

Меню 23.12.2022

| Наименование блюд                            | Прием пищи     | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|--|----------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|  |                |              | белки            | жиры         | угл-ды        | Ккал                    |
|  | <b>ЗАВТРАК</b> |              |                  |              |               |                         |
| Каша пшеничная молочная с маслом             |                | 250/7        | 5,89             | 9,20         | 55,20         | 327,16                  |
| Омлет натуральный                            |                | 60/3         | 5,30             | 8,00         | 1,00          | 97,20                   |
| Какао с молоком                              |                | 200          | 3,60             | 2,70         | 13,80         | 93,90                   |
| Бутерброд с сыром                            |                | 50/15        | 7,10             | 4,00         | 22,00         | 152,40                  |
| Итого:                                       |                | 585          | 21,89            | 23,90        | 92,00         | 670,66                  |
|  | <b>ОБЕД</b>    |              |                  |              |               |                         |
| Зеленый горошек порционно                    |                | 50           | 1,24             | 0,10         | 14,14         | 62,42                   |
| Рассольник ленинградский на м/б, со сметаной |                | 250/5        | 5,70             | 10,60        | 15,80         | 181,40                  |
| Картофельное пюре Рыба под овощами           |                | 100/100      | 19,00            | 19,00        | 40,00         | 407,00                  |
| Напиток из яблок                             |                | 200          | 0,20             | 0,10         | 15,20         | 62,50                   |
| Хлеб пшеничный                               |                | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,70         | 71,10                   |
| Хлеб сельский                                |                | 80           | 4,00             | 0,80         | 38,40         | 176,80                  |
| Итого:                                       |                | 815          | 32,54            | 30,90        | 138,24        | 961,22                  |
|  | <b>ПОЛДНИК</b> |              |                  |              |               |                         |
| Яблоко                                       |                | 150          | 0,6              | 0,45         | 15,5          | 68,45                   |
| Ватрушка с сыром                             |                | 50           | 12,80            | 12,40        | 18,00         | 234,80                  |
| Чай с сахаром, лимоном                       |                | 200          | 0,3              | 0,3          | 26,4          | 109,50                  |
| Итого:                                       |                | 400          | 13,70            | 13,15        | 59,90         | 412,75                  |
|  | <b>УЖИН</b>    |              |                  |              |               |                         |
| Огурцы соленые                               |                | 100          | 0,75             | 6,02         | 2,35          | 66,58                   |
| Плов из птицы                                |                | 250,00       | 10,50            | 12,20        | 24,00         | 247,80                  |
| Сок  |                | 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:                                       |                | 657          | 17,45            | 19,16        | 80,25         | 563,24                  |
|  | <b>2 ужин</b>  |              |                  |              |               |                         |
| Ряженка                                      |                | 200          | 4,70             | 5,00         | 19,00         | 139,80                  |
| Итого:                                       |                | 200          | 4,70             | 5,00         | 19,00         | 139,80                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                |                | <b>2657</b>  | <b>90,28</b>     | <b>92,11</b> | <b>389,39</b> | <b>2747,67</b>          |

Директор \_\_\_\_\_

Зав. столовой \_\_\_\_\_

