

**МАОУ «Лицей- интернат №2»**  
**Меню 24.10.2022**

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша "Дружба" молочная с маслом		250/7	10,00	7,80	38,60	264,60
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	1,00	16,40	83,40
<b>Итого:</b>		<b>557</b>	<b>22,50</b>	<b>24,00</b>	<b>95,40</b>	<b>687,60</b>
	<b>ОБЕД</b>					
Салат из св.капусты		100	1,24	0,10	14,14	62,42
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками		250/10/20	9,63	8,50	24,80	214,22
Гречневая каша с биточками из говядины		180/80	16,80	18,00	45,00	409,20
Чай с сахаром, лимоном		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
<b>Итого:</b>		<b>980</b>	<b>38,62</b>	<b>30,05</b>	<b>167,04</b>	<b>1093,09</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
Яблоко		150	2,28	0,82	31,5	142,50
Ватрушка с творогом		70	10,50	13,00	15,00	219,00
Сок		200	0,6	0,1	10,6	45,70
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>13,38</b>	<b>13,92</b>	<b>57,10</b>	<b>407,20</b>
	<b>УЖИН</b>					
Свекла отварная		100	1,43	0,10	8,60	41,02
Гуляш из отварной говядины		80/45	10,40	14,80	5,20	195,60
Картофель тушёный		180	4,00	11,00	10,20	155,80
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>705</b>	<b>21,93</b>	<b>26,83</b>	<b>77,60</b>	<b>639,59</b>
	<b>2 ужин</b>					
Йогурт		200	4,5	5	19,15	139,60
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,50</b>	<b>5,00</b>	<b>19,15</b>	<b>139,60</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2862</b>	<b>100,93</b>	<b>99,80</b>	<b>416,29</b>	<b>2967,08</b>

Директор

Зав. столовой



14,80 5,20 195,60  
11,00 10,20 155,80