

МАОУ «Лицей- интернат №2»
Меню 30.11.2023

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	Ккал
	ЗАВТРАК					
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
	ОБЕД					
Салат из вареной свеклы		100	2,20	4,50	10,50	91,30
Суп-лапша домашняя		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	ЗАВТРАК	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
	ПОЛДНИК					
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
	УЖИН					
Огурцы соленые порционно(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
	2 ужин					
Йогурт		200	4,70	5,00	19,15	140,40
Итого:		200	4,70	5,00	19,15	140,40
ВСЕГО:		2767	82,08	82,71	379,61	2590,37

Директор
Зав. столовой



УЖИН

200	19,00	19,00	40,00	407,00
40	2,00	0,40	19,20	88,40
630	23,30	19,59	76,33	574,83