

**МАОУ «Лицей- интернат №2»**  
**Меню 04.12.2023**

| Наименование блюд                                  | Прием пищи     | Масса       | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|--|----------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|  |                |             | белки            | жиры         | угл-ды        |                         |
|  |                | порции      |                  |              |               | Ккал                    |
|  | <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                   |
| Итого:   |                | 557         | 22,50            | 24,00        | 95,40         | 687,60                  |
|  | <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                  |
| Итого:   |                | 980         | 38,62            | 30,05        | 167,04        | 1093,09                 |
|  | <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                   |
| Итого:   |                | 420         | 13,38            | 13,92        | 57,10         | 407,20                  |
|  | <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                  |
| Итого:   |                | 705         | 21,93            | 26,83        | 77,60         | 639,59                  |
|  | <b>2 ужин</b>  |             |                  |              |               |                         |
| Йогурт   |                | 200         | 4,5              | 5            | 19,15         | 139,60                  |
| Итого:   |                | 200         | 4,50             | 5,00         | 19,15         | 139,60                  |
| <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

