МАОУ «Лицей- интернат №2»
Меню 08.12.2022

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 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
	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