

МАОУ «Лицей- интернат №2»
Меню 08.09.2022

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					
Помидоры свежие порционнo		100	2,20	4,50	10,50	91,30
Суп-лапша домашняя с курицей		250/20	2,80	4,40	16,20	115,60
Плов из отварной говядины		200	17,00	17,50	32	353,5
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 порционнo(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 _____

