

МАОУ «Лицей- интернат №2»
Меню 11.01.2024

| Наименование блюд | Прием пищи | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|----------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | угл-ды | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | | 250 | 8,40 | 7,20 | 23,00 | 190,40 |
| 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 |
| Яблоко | | 150 | 2,28 | 0,82 | 31,5 | 142,50 |
| Итого: | | 670 | 20,98 | 23,22 | 94,90 | 672,50 |
| | ОБЕД | | | | | |
| Винегрет овощной | | 100 | 1,02 | 4,55 | 9,93 | 84,75 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной на м/б | | 250/5 | 7,60 | 7,00 | 10,80 | 136,60 |
| Запеканка картофельная с мясом | | 180/30 | 16,80 | 18,00 | 45,00 | 409,20 |
| Напиток из шиповника | | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,40 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,10 |
| Хлеб сельский | | 80 | 4,00 | 0,80 | 38,40 | 176,80 |
| Итого: | | 875 | 31,92 | 30,65 | 133,83 | 938,85 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| Ватрушка французская | | 150 | 14,00 | 14,00 | 38,00 | 334,00 |
| Чай с сахаром, лимоном | | 200 | 0,1 | 0,04 | 18 | 72,76 |
| Итого: | | 350 | 14,10 | 14,04 | 56,00 | 406,76 |
| | УЖИН | | | | | |
| Салат из моркови | | 100 | 1,00 | 4,00 | 14,50 | 98,00 |
| Голубцы ленивые в смет-томатном соусе | | 180/30 | 7,50 | 10,20 | 24,00 | 217,80 |
| Омлет натуральный | | 60/3 | 5,30 | 8,00 | 1,00 | 97,20 |
| 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: | | 673 | 18,90 | 19,13 | 78,60 | 562,17 |
| | 2 ужин | | | | | |
| Йогурт | | 200 | 4,70 | 5,00 | 19,15 | 140,40 |
| Итого: | | 200 | 4,70 | 5,00 | 19,15 | 140,40 |
| ВСЕГО: | | 2768 | 90,6 | 92,04 | 382,48 | 2720,68 |

Директор

Зав. столовой

