

**МАОУ «Лицей- интернат №2»**  
**Меню 22.12.2023**

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом		250/7	9,90	5,80	41,20	256,60
Какао с молоком		200	3,60	2,70	13,80	93,90
Бутерброд с сыром		50/15	7,10	4,00	22,00	152,40
Печенье сахарное		30	2,20	6,00	18,40	136,40
<b>Итого:</b>		<b>552</b>	<b>22,80</b>	<b>18,50</b>	<b>95,40</b>	<b>639,30</b>
	<b>ОБЕД</b>					
Суп с клецками		250/20/5	2,1	5,60	15,40	120,40
Котлеты рубленные из птицы		100/5	12,50	15,70	17,00	259,30
Капуста тушеная		180	3,90	6,90	13,00	129,70
Напиток из яблок		200	0,20	0,10	15,20	62,50
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,70	71,10
Хлеб сельский		80	4,00	0,80	38,40	176,80
<b>Итого:</b>		<b>970</b>	<b>30,60</b>	<b>32,56</b>	<b>127,94</b>	<b>927,20</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
Яблоко		150	1,35	0,3	12,15	56,70
Ватрушка с сыром		50	12,80	13,50	12,00	220,70
Сок		200	20,60	18,50	9,30	134,40
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>14,75</b>	<b>13,80</b>	<b>57,15</b>	<b>411,80</b>
	<b>УЖИН</b>					
Огурцы соленые порционно(доп гарнир)		40	0,50	0,06	1,53	8,66
Рыба тушеная в томате с овощами		140	7,20	14,20	1,00	160,60
Картофель отварной с маслом		180/4	3,50	3,80	18,00	120,20
Чай с сахаром и лимоном		200/10/7	0,2	0,04	10,2	41,96
Хлеб сельский		40	2,00	0,40	19,20	88,40
Хлеб пшеничный		50	4,00	0,50	24,50	118,50
<b>Итого:</b>		<b>671</b>	<b>17,40</b>	<b>17,50</b>	<b>74,43</b>	<b>538,32</b>
	<b>2 ужин</b>					
Ряженка		200	4,70	5,00	19,00	139,80
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,70</b>	<b>5,00</b>	<b>19,00</b>	<b>139,80</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2793</b>	<b>90,25</b>	<b>87,36</b>	<b>373,92</b>	<b>2656,42</b>

Директор \_\_\_\_\_

Зав. столовой \_\_\_\_\_



200/10/7

0,2

0,04

10,2

41,96

50

4,00

0,50

24,50

118,50