

МАОУ «Лицей- интернат №2»

Меню 09.12.2022

Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	угл-ды	
	ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом		250/7	5,89	9,20	55,20	327,16
Омлет натуральный		60/3	5,30	8,00	1,00	97,20
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
Итого:		585	21,89	23,90	92,00	670,66
	ОБЕД					
Зеленый горошек порционно		50	1,24	0,10	14,14	62,42
Рассольник ленинградский на м/б, со сметаной		250/5	5,70	10,60	15,80	181,40
Картофельное пюре		100/100	19,00	19,00	40,00	407,00
Рыбные под овощами						
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
Итого:		815	32,54	30,90	138,24	961,22
	ПОЛДНИК					
Яблоко		150	0,6	0,45	15,5	68,45
Ватрушка с сыром		50	12,80	12,40	18,00	234,80
Чай с сахаром, лимоном		200	0,3	0,3	26,4	109,50
Итого:		400	13,70	13,15	59,90	412,75
	УЖИН					
Огурцы соленые		100	0,75	6,02	2,35	66,58
Плов из птицы		250,00	10,50	12,20	24,00	247,80
Сок		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
Итого:		657	17,45	19,16	80,25	563,24
	2 ужин					
Ряженка		200	4,70	5,00	19,00	139,80
Итого:		200	4,70	5,00	19,00	139,80
ВСЕГО:		2657	90,28	92,11	389,39	2747,67

Директор

Зав. столовой

