

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Лицей № 23



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штурм"

А.А. Штукарь



Меню

на

10.04

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 8							
Завтрак	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	27,22	39,32	31,01	590,37	
2 вариант Завтрака	Тефтеля мясная с соусом	90	8,82	25,80	11,22	313,16	279с/33
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА		570	17,65	27,91	84,06	659,51	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	3,09	5,43	4,68	79,84	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,02	10,18	7,48	147,04	88
	Печень по-строгановски	90	12,84	9,05	8,16	166,81	255
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	30,52	30,16	103,07	808,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	57,74	69,48	134,08	1399,02	

День 8							
ПОЛДНИК	Зефир	25	0,16	0,00	0,08	80,64	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,6	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		435	8,95	7,49	40,40	355,34	

Стоимость питания за родительскую плату

1-4класс	комплекс с первым блюдом 100р
	комплекс без первого 90р

СОГЛАСОВАНО

Директор MAOY Лицей №23



С.С. Коман

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"



А.А. Штукарь

Меню

10.04

на

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды		
День 8							
Завтрак	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет с сыром	150	17,92	29,43	2,55	347,5	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	3386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,46	47,50	32,23	689,96	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	5,15	9,05	7,80	133,06	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,52	12,73	9,35	183,8	88
	Печень по-строгановски	100	14,27	10,05	9,07	185,34	255
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,68	38,53	123,63	995,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	70,14	86,03	155,86	1685,31	

Стоимость питания за родительскую плату

5-11класс	комплекс с первым блюдом 110р
	комплекс без первого 100р

8