

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Лицей № 23



Гоман

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"



А.А. Штукарь

Меню

12.09

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 10							
Завтрак	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,09	18,54	51,25	437,64	223
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	28,48	32,90	81,12	736,12	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп рыбный	250	9,88	1,45	19,75	131,85	150к
	Гуляш из отварного мяса	100	16,05	41,98	1,10	446,61	260мс
	Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	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	37,72	57,70	109,76	1117,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	66,20	90,60	190,88	1853,8	

Стоимость питания за родительскую плату

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Лицей № 23

С.С. Гоман



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



Меню

на

12.04

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 10							
Завтрак	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,09	18,54	51,25	437,64	223
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,62	30,41	75,51	682,53	
2 вариант Завтрака	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА		500	17,82	20,12	57,02	483,28	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп рыбный	200	7,90	1,16	15,80	105,48	150к
	Гуляш из отварного мяса	90	14,44	37,78	0,99	401,95	260мс
	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	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	31,47	49,36	88,15	929,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	58,09	79,77	163,66	1612,26	
День 10							
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,9	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	10,05	10,03	58,00	373,1	

Стоимость питания за родительскую плату

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