

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Лицей № 23



С.С. Гоман

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"



А.А. Штукарь

Меню

на 15.04.

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 11							
Завтрак	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,58	14,48	41,80	323,38	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,14	25,97	79,96	623,61	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,47	5,09	10,06	92,13	47
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47	215,2	102
	Фрикадельки куриные	100	14,12	17,18	9,52	250,83	297
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	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	37,93	49,30	148,08	1180,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	57,07	75,27	228,04	1804,33	

Стоимость питания за родительскую плату

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ Лицей №23



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Штум"



Меню

на

15.04.

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 11							
Завтрак	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,58	14,48	41,80	323,38	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,14	25,97	79,96	623,61	
2 вариант Завтрака	Плов из птицы	200	18,94	23,42	36,04	432,82	291м
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/	20	3,32	4,59	1,42	60,19	б/н/
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА		527	22,80	28,41	55,75	574,5	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,88	3,05	6,04	55,28	47
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	8,56	8,30	15,58	172,16	102
	Фрикадельки куриные	90	12,71	15,46	8,57	225,75	297
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	142
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	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	31,62	40,64	124,44	982,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	50,76	66,61	204,40	1606,36	
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)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338м
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	9,97	9,95	56,04	363,7	

Стоимость питания за родительскую плату

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