

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Лицей № 23

С.С. Гоман

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

18.09.

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
Завтрак	Икра овощная	40	0,49	3,04	3,12	42,16	75м
	Котлеты Домашние с соусом	90	11,16	15,67	10,54	227,19	*271гс/3
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	27,31	32,55	68,54	674,73	
2 вариант Завтрака	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,68	10,98	35,14	269,58	173
	Манник со сгущенным молоком	115	7,81	9,68	60,36	357,25	б/н
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА		515	15,59	20,66	105,50	665,63
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	13,14	12,18	207,6	99
	Бефстроганов из куриного филе	90	16,45	16,67	1,67	224,73	*290/33С
	Рис отварной с маслом	150	3,45	5,90	35,40	208,56	171
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	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	36,24	42,91	116,92	999,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	63,55	75,46	185,46	1674,14	
День 4							
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 (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,6	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	10,49	9,75	54,26	357,6	

Стоимость питания за родительскую плату

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



Меню

на

18.04

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 14							
Завтрак	Икра овощная	60	0,73	4,56	4,69	63,24	75м
	Котлеты Домашние с соусом	100	12,40	17,41	11,71	252,43	*271гс/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	31,63	38,32	79,30	787,05	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	67
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	16,43	15,23	259,5	99
	Бефстроганов из куриного филе	100	18,28	18,52	1,85	249,7	*290/330
	Рис отварной с маслом	180	4,14	7,07	42,48	250,27	171
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	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	43,30	53,59	140,13	1217,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	74,93	91,91	219,43	2004,55	

Стоимость питания за родительскую плату

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