

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Лицей № 23

С.С. Гоман



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



Меню

на

19.04

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 15							
Завтрак	Запеканка творожная	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	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	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА	520	22,76	28,41	57,26	578,81	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,19	7,63	3,54	92,16	69К
	Суп-лапша домашняя с птицей	200	11,22	13,60	12,04	216,96	113
	Тефтеля мясная с соусом	110	10,78	31,54	13,72	382,75	279с/33
	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	790	33,21	49,90	97,23	980,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	59,83	80,31	172,74	1662,89		

День 5							
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 (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338м
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	425	8,43	7,69	42,18	361,44		

Стоимость питания за родительскую плату

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



Меню

на

19.04

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 15							
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 отварной моркови с сыром	100	3,65	12,72	5,90	153,6	69К
	Суп-лапша домашняя с птицей	250	14,03	17,00	15,05	271,2	113
	Тефтеля мясная с соусом	110	10,78	31,54	13,72	382,75	279с/331
	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	930	39,58	59,84	116,85	1175,84		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	68,06	92,74	197,97	1911,96		

Стоимость питания за родительскую плату

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