

СОГЛАСОВАНО

Директор MAOY Лицей № 23

С.С. Гоман



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



Меню

на

4.09.

Возрастная категория: <

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 4							
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
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,52	12,73	9,35	183,8	88
	Плов из птицы	230	21,78	26,93	41,45	497,74	291м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	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		870	37,66	51,23	128,61	1129,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	69,29	89,55	207,91	1917,02	

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 "Штурм"



А.А. Штукарь

Меню

на

4.04.

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 4							
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/331
	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 молочная пшеничная с маслом	200	7,98	10,00	49,18	316,7	173*
	Манник со сгущенным молоком	115	7,81	9,68	60,36	357,25	б/н
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА		522	15,93	19,68	118,03	708,44	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,02	10,18	7,48	147,04	88
	Плов из птицы	220	20,83	25,76	39,64	476,1	291м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	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		750	33,15	43,14	112,03	972,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	60,46	75,69	180,57	1646,79	

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