

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный Директор
Е. И. Гришина



Меню на 25 января 2023 г.
МАОУ Лицей «Звёздный»
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак - 21 день (Общий) (100,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макароны отварные с сыром	180	24,79р.	12,17	14,32	30,69	300,51
Какао с молоком и витаминами	200	29,37р.	3,90	3,10	25,16	145,00
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,32р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Йогурт/сок	95	41,52р.	2,76	2,38	3,80	47,50
Итого:		100,00р.	23,39	20,28	89,17	633,01

Обед - 21 день (Общий) (160,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокочанной капусты с	100	25,48р.	1,00	6,00	3,10	70,00
Суп гороховый	250	27,94р.	4,40	3,27	45,45	122,25
Гуляш из отварного мяса в томатно-	90	78,68р.	7,96	12,35	17,37	145,85
Каша перловая с маслом	180	8,46р.	5,18	5,92	50,98	264,20
Компот из плодов и ягод сушеных	200	13,68р.	0,78	0,05	23,61	114,80
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,60р.	3,80	0,40	24,60	116,67
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16р.	2,04	0,39	11,94	59,40
Итого:		160,00р.	25,16	28,38	177,05	893,17



Курышкина С.А.