

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный Директор

Е. И. Гришина



Меню на 9 февраля 2023 г.

МАОУ Лицей «Звёздный»

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак - 10 день (Общий) (100,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сосиски отварные	50	37,52р.	5,05	6,55	0,10	98,50
Рис отварной	180	18,11р.	3,76	5,43	38,85	219,30
Какао с молоком и витаминами	200	22,77р.	3,90	3,10	25,16	145,00
Яйцо отварное	40	17,28р.	5,08	4,60	0,28	63,00
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,32р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Итого:		100,00р.	22,35	20,16	93,91	665,80

Обед - 10 день (Общий) (160,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из моркови	100	14,73р.	1,25	0,10	11,61	52,30
Рассольник ленинградский	250	28,81р.	2,62	5,10	13,25	109,50
Голубцы с мясом и рисом тушеные	90	40,82р.	11,50	15,50	5,00	216,25
Рагу из овощей с кабачками	150	56,20р.	7,42	11,42	12,75	108,00
Напиток из шиповника	200	13,68р.	0,00	0,02	14,00	56,00
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.	28,63	32,93	93,15	718,12



С.А. Курышкина

Курышкина С.А.