



Меню на 14 сентября 2023 г.
МАОУ Лицей «Звёздный»
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак - 10 день (Общий) (100,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Фрикадельки из говядины	353	90	37,96р.	5,05	6,55	0,10	98,50
Рис отварной	372	180	14,53р.	3,76	5,43	38,85	219,30
Какао с молоком и витаминами	502	200	24,74р.	3,90	3,10	25,16	145,00
Яйцо отварное	267	40	18,45р.	5,08	4,60	0,28	63,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	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	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из моркови	22	100	14,92р.	1,25	0,10	11,61	52,30
Рассольник ленинградский	100	250	28,45р.	2,62	5,10	13,25	109,50
Голубцы с мясом и рисом тушеные	333	90	35,92р.	11,50	15,50	5,00	216,25
Рагу из овощей с кабачками	178	150	56,41р.	7,42	11,42	12,75	108,00
Напиток из шиповника	486	200	16,38р.	0,00	0,02	14,00	56,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	50	3,60р.	3,80	0,40	24,60	116,67
Хлеб ржано-пшеничный	575	60	4,32р.	2,04	0,39	11,94	59,40
Итого:			160,00р.	28,63	32,93	93,15	718,12



[Handwritten signature] Курочкин С.А.