

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный Директор
Е. И. Гришина



Меню на 20 сентября 2023 г.
МАОУ Лицей «Звёздный»
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак - 15 день (Общий) (100,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зеленым горошком	269	180	56,71р.	6,37	13,00	25,57	168,13
Напиток с витаминами "Витошка"	505	200	13,50р.	0,00	0,00	19,00	80,00
Масло сливочное	79	10	14,76р.	0,08	7,25	0,13	66,10
Сыр	75	10	10,71р.	3,00	2,00	4,00	48,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	100	4,32р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Итого:			100,00р.	13,33	23,68	74,22	490,06

Обед - 15 день (Общий) (160,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокачаной капусты с	45	100	32,12р.	2,92	5,63	3,49	94,13
Суп картофельный с пельменями	110	250	30,15р.	6,27	8,75	8,50	88,50
Котлеты или биточки рыбные	235	90	55,11р.	7,71	5,27	24,43	95,14
Макаронные изделия отварные	256	150	13,09р.	5,55	4,95	29,55	184,50
Соус сметанный с томатом и луком	331	30	3,07р.	0,50	1,51	2,05	30,58
Напиток ягодный	498	200	16,38р.	0,60	0,10	20,10	84,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	80	5,76р.	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.	29,39	27,00	124,65	752,92



Курышкина С.А.