



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный Директор  
Е. И. Гришина

Меню на 21 сентября 2023 г.  
МАОУ Лицей «Звёздный»  
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак - 16 день (Общий) ( 100,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной	385	180	14,54р.	3,76	5,43	38,85	219,30
Курица( или индейка) запеченая	366	110	59,18р.	13,56	23,82	12,10	296,96
Кофейный напиток с молоком	464	200	21,96р.	2,80	2,50	13,60	88,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	60	4,32р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Итого:			100,00р.	24,68	32,23	94,07	744,26

Обед - 16 день (Общий) ( 160,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы с сыром	32	100	24,28р.	4,94	9,50	7,94	137,02
Суп с клецками	115	250	23,42р.	5,60	4,80	10,17	115,00
Жаркое по-домашнему из говядины	328	180	85,34р.	22,19	25,61	37,93	318,29
Напиток витаминизированный	507	200	16,88р.	0,10	0,10	11,10	46,00
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.	38,67	40,80	103,68	792,38



Курьшкина Г.А.