



Меню на 29 сентября 2023 г.
 МАОУ Лицей «Звёздный»
 КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак - 23 день (Общий) (100,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет паровой	215	140	40,00р.	6,80	5,15	22,60	162,62
Горошек зеленый	97	10	2,86р.	0,47	0,03	0,98	6,03
Кисломолочный продукт	470	95	35,94р.	0,28	0,28	6,86	30,80
Напиток с витаминами "Витошка"	507	200	16,88р.	0,00	0,00	19,00	80,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	60	4,32р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Итого:			100,00р.	12,11	5,94	78,95	419,45

Обед - 23 день (Общий) (160,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы с сыром	50	100	32,67р.	4,94	9,50	7,94	137,02
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	25,87р.	1,30	5,53	3,45	59,00
Птица (курица) отварная	288	90	58,96р.	14,58	5,18	0,27	156,60
Картофельное пюре	312	180	19,72р.	3,67	5,76	19,22	126,99
Компот из свежих яблок	389	200	12,70р.	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.	30,43	26,86	78,52	701,68



Курышкина С.А.