

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный Директор

Е. И. Гришина



Меню на 05 октября 2023 г.

МАОУ Лицей «Звёздный»

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак - 4 день (Общий) (100,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Курица (или индейка) запеченая	366	110	57,39р.	7,67	4,60	0,24	105,60
Рис отварной	385	180	14,53р.	5,02	7,24	41,93	212,40
Чай с сахаром и лимоном	460	200	14,83р.	1,60	1,30	11,50	64,00
Соус сметанный	413	30	8,93р.	0,40	6,35	0,56	65,50
Хлеб пшеничный йодированный	573	60	4,32р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Итого:			100,00р.	19,25	19,97	83,75	587,50

Обед - 4 день (Общий) (160,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат овощной с редиса	13	100	22,11р.	0,90	6,00	2,60	68,00
Щи из свежей капусты с картофелем	103	250	24,15р.	1,04	9,42	19,76	97,50
Запеканка картофельная с мясом	334	160	55,60р.	16,65	10,70	17,07	300,00
Напиток с витаминами и	508	200	13,50р.	0,00	0,00	18,60	74,00
Яблоко	82	150	34,56р.	0,40	0,40	9,80	44,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	80	5,76р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	4,32р.	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:			160,00р.	26,95	27,65	117,25	822,50



Курышкина С.А.