



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный Директор
Е. И. Гришина

Меню на 06 октября 2023 г.
МАОУ Лицей «Звёздный»
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак -5 день (Общий) (100,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет паровой	269	150	39,53р.	5,82	9,30	31,30	213,80
Сыр	75	10	12,85р.	4,64	5,90	0,00	71,66
Кисломолочный продукт	470	200	29,67р.	3,80	3,00	8,00	100,00
Кофейный напиток с молоком	458	200	13,63р.	0,40	1,10	14,90	62,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	60	4,32р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Итого:			100,00р.	19,22	19,78	83,72	587,46

Обед -5 день (Общий) (160,00 Р)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокачанной капусты с	8	100	18,84р.	1,00	6,00	6,00	82,00
Суп гороховый	127	250	23,57р.	4,40	3,27	7,25	82,46
Сердце тушенная	359	125	76,54р.	4,29	7,40	10,00	101,50
Соус сметанный	408	30	2,49р.	0,10	3,20	0,30	34,00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	202	150	13,00р.	9,20	6,63	20,24	193,59
Компот из свежих яблок	504	200	15,48р.	0,00	0,00	24,00	90,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	80	5,76р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Хлеб ржано-пшеничный	575	60	4,32р.	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:			160,00р.	26,95	27,63	117,21	822,55



Курышккина С.А.