

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный Директор
Е. И. Гришина

Меню на 05 февраля 2025 г.

МАОУ Лицей «Звёздный»

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак - 21 день (Общий)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макароны отварные с сыром	204	180	26,91р.	11,66	16,66	18,86	237,10
Какао с молоком и витаминами	382	200	35,57р.	3,60	2,67	29,20	155,20
Фрукты	82	150	52,88р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Хлеб пшеничный йодированный	573	60	4,64р.	3,94	0,50	24,15	116,90
Итого:			120,00р.	19,80	20,43	86,91	579,70

Обед - 21 день (Общий)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокочанной капусты с	17	100	24,00р.	2,08	4,00	2,43	54,24
Суп гороховый	119	250	30,82р.	6,00	4,02	5,80	103,80
Гуляш из отварного мяса в томатно-	331	100	87,86р.	6,63	10,48	12,70	128,67
Каша перловая с маслом	171	180	18,57р.	1,60	7,57	10,45	146,79
Компот из плодов и ягод сушеных	348	200	17,91р.	1,16	0,30	25,56	104,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	80	6,20р.	6,08	0,64	39,36	186,00
Хлеб ржано-пшеничный	575	60	4,64р.	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:			190,00р.	26,95	27,66	116,20	822,50



Курышкина С.А.