

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный Директор

Е. И. Гришина

Меню на 07 февраля 2025 г.

МАОУ Лицей «Звёздный»

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак - 23 день (Общий)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет паровой	215	140	73,05р.	9,34	14,21	27,73	273,00
Горошек зеленый	97	10					
Сыр	76	10	20,93р.	5,80	5,00	8,00	100,00
Компот из свежих яблок	507	200	21,38р.	0,16	0,16	23,88	97,60
Хлеб пшеничный йодированный	573	60	4,64р.	3,94	0,50	24,15	116,90
Итого:			120,00р.	19,24	19,87	83,76	587,50

Обед - 23 день (Общий)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы с сыром	50	100	34,46р.	4,80	9,50	7,64	107,30
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	29,20р.	1,80	3,98	8,10	84,48
Птица (курица) отварная	288	90	62,16р.	6,77	9,79	0,00	154,62
Картофельное пюре	312	180	36,85р.	3,10	3,10	22,00	106,30
Компот из свежих яблок	389	200	16,49р.	1,00	0,00	20,20	84,80
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	117,20	822,50



Курышкина С.А.