



Меню на 13 февраля 2025 г.
 МАОУ Лицей «Звёздный»
 КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак - 4 день (Общий)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Курица(или индейка) запеченая с	366	110	81,55р.	7,67	4,60	0,24	105,60
Рис отварной	385	180	15,04р.	5,02	7,24	41,93	212,40
Чай с молоком	460	200	18,77р.	1,60	1,30	11,50	64,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	60	4,64р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Итого:			120,00р.	18,85	13,62	83,19	522,00

Обед - 4 день (Общий)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат овощной с редисом	13	100	18,96р.	0,90	6,00	2,60	68,00
Щи из свежей капусты с картофелем	103	250	30,40р.	1,04	9,42	19,51	97,50
Запеканка картофельная с мясом	334	160	74,22р.	16,65	10,70	17,07	300,00
Напиток с витаминами и	508	200	17,10р.	0,00	0,00	18,60	74,00
Яблоко	82	240	38,48р.	0,40	0,40	9,80	44,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	80	6,20р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Хлеб ржано-пшеничный	575	50	4,64р.	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:			190,00р.	26,95	27,65	117,00	822,50



Курышкина С.А.