



Меню на 14 февраля 2025г.
МАОУ Лицей «Звёздный»
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак -5 день (Общий)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет паровой	269	150	54,68р.	5,82	10,30	31,30	213,80
Сок фруктовый	501	200	46,00р.	3,80	3,00	8,00	100,00
Чай с мёдом	458	200	14,68р.	0,40	0,10	14,90	62,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	60	4,64р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Итого:			120,00р.	14,58	13,88	83,72	515,80

Обед -5 день (Общий)

Блюдо	ТК	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокочанной капусты с морковью	8	100	20,54р.	1,00	6,00	6,00	82,00
Суп гороховый	127	250	24,37р.	4,40	3,27	7,25	82,46
Печень по-строгановски	359	100	93,99р.	4,29	7,40	10,00	101,50
Соус сметанный	409	30	4,48р.	0,42	2,80	0,72	21,41
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	202	180	14,40р.	9,20	6,63	20,24	193,59
Компот из свежих яблок	504	200	21,38р.	0,00	0,00	24,00	90,00
Хлеб пшеничный йодированный	573	80	6,20р.	4,56	0,48	29,52	140,00
Хлеб ржано-пшеничный	575	60	4,64р.	3,40	0,65	19,90	99,00
Итого:			190,00р.	27,27	27,23	117,63	809,96



Курышкина С.А.