

ШКОЛА

Лицей № 11

МЕНЮ

Утверждено

Директор



Дата 4.10

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	Овощи натуральные	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	4,59			0,10	2,4	
	1 блюдо	289	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/280	20,31	406,24	29,23	33,36	17,7	
	Напитки	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	2,1	59,9	0,29	0,10	14,6	
	Хлеб рж		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	117,2	3,80	0,40	24,6	
	Хлеб пш		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	58,68	1,98	0,36	11,8	
	Фрукты	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	150	10,5	58,64	0,58	0,58	12,9	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>817</b>	<b>40</b>	<b>833,6</b>	<b>37,38</b>	<b>35,12</b>	<b>90,9</b>
Обед	Овощи натуральные	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	4,59	19,7	1,01	0,20	3,5	
	1 блюдо	112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3	117	2,38	5,08	12,9	
	2 блюдо	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/50	30,91	189,11	14,41	11,45	8,4	
	Гарнир	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5	169,2	3,72	6,48	24,3	
	Напитки	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1	217,69	0,16	0,16	22,8	
	Хлеб пш		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	93,04	4,28	0,43	49,1	
	Хлеб рж.		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	97,8	3,30	0,60	19,8	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>49</b>	<b>903,54</b>	<b>29,26</b>	<b>24,40</b>	<b>141,1</b>
				<b>Всего за день:</b>	<b>1797</b>	<b>89</b>	<b>1783,38</b>	<b>67,20</b>	<b>63,67</b>	<b>233,6</b>

Экономист по Ценам  
Зав. производством

Миргородская Л.А.