



МЕНЮ
«07» ноября 2023
для лицея № 11

Рецептура	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
(1-4 класс)						
ЗАВТРАК						
265	Плов из говядины	35/115	14,87	16,89	26,02	313,80
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,11	6,00
	Яблоко	100	0,40	0,50	9,80	47,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТТК	Батон домашний	40	3,20	0,40	19,30	93,50
	Итого завтрак:	542	18,93	17,87	71,43	522,30
ОБЕД						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	200/25/2	1,61	2,22	12,37	84,80
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	16,80	16,50	23,40	272,00
312	Картофельное пюре, м.сл.	150/5	3,10	4,80	20,30	137,30
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,22	12,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб бородинский	20	1,10	0,20	9,80	46,00
ТТК	Батон домашний	40	3,20	0,40	19,30	93,50
	Яблоко	100	0,40	0,50	9,80	47,00
	Итого обед:	914	27,00	24,76	112,39	754,60
(5-11 класс)						
ОБЕД						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	1,85	3,52	17,30	137,20
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,90	18,50	25,80	302,00
312	Картофельное пюре, м.сл.	180/5	4,10	5,90	24,53	169,30
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	3,42	6,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб бородинский	20	1,10	0,20	9,80	46,00
ТТК	Батон домашний	40	3,20	0,40	19,30	93,50
	Итого обед:	872	29,61	28,60	115,35	816,00

Зав. производством

Калькулятор

Н.И. Чаплюн

В.В. Гапеева