

**МЕНЮ**  
 «08» ноября 2023  
 для лицея № 11

Рецептура	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>( 1-4 класс)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,50
268/331	Котлета из свинины со сметанно-томатным соусом	80/20	8,50	14,20	12,10	110,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая, м.сл.	150/5	6,32	4,50	14,80	221,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоко	100	0,40	0,50	9,80	47,00
ТТК	Батон домашний	40	3,20	0,40	19,30	93,50
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>18,73</b>	<b>19,65</b>	<b>71,84</b>	<b>536,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	5,40	4,20	13,20	118,60
292	Филе птицы тушеное с овощами	150	12,70	18,60	31,80	329,00
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9,00
342	Компот из яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00
338	Яблоко	100	0,40	0,50	9,80	47,00
	Хлеб бородинский	20	1,10	0,20	9,80	46,00
ТТК	Батон домашний	40	3,20	0,40	19,30	93,50
	<b>Итого обед:</b>	<b>772</b>	<b>23,48</b>	<b>24,16</b>	<b>113,48</b>	<b>758,10</b>
<b>(5-11 класс)</b>						
<b>ОБЕД</b>						
102	Суп картофельный с горохом	250	7,01	5,90	16,54	148,00
292	Филе птицы тушеное с овощами	210	14,80	20,60	45,80	414,00
	Огурец свежий	60	0,45	0,06	1,68	9,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоко	100	0,40	0,50	9,80	47,00
	Хлеб бородинский	20	1,10	0,20	9,80	46,00
ТТК	Батон домашний	40	3,20	0,40	19,30	93,50
	<b>Итого обед:</b>	<b>895</b>	<b>27,03</b>	<b>27,68</b>	<b>117,92</b>	<b>817,50</b>

Зав. производством

Калькулятор

Н.И. Чаплыон

В.В. Гапеева

