

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Лицей № 25»

Вечтомова Е.Г.

ул.К.Маркса, 164 т.78-15-84

МЕНЮ

День

Шестнадцатый 20,06,2023(вторник)

Возрастная категория

7-11 л

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
302/04	Каша овсянная "Геркулес"	200/10	6.59	3.06	9.44	1.78	27.26	219.96
337	Яйцо вареное	40	4.78	5.08	4.05	0.00	0.25	56.50
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.00	0.54	0.60	28.14	135.66
	сыр "Голландский"	20	5.15	5.15	5.21	0.00	0.00	70.00
685	Чай с молоком	200	1.54	1.45	1.45	0.05	15.79	79.20
	Итого за прием		22.62	14.74	20.69	2.43	71.44	561.32
	Обед							
	Помидор свежий.	30	0.26	0.00	0.06	0.00	1.17	5.40
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200/20	5.68	4.87	6.56	0.15	19.40	159.36
448/04	Бифштекс рубленый (говядина)	70	12.61	12.61	10.79	0.00	1.50	153.55
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.48	0.03	5.07	0.81	39.62	233.65
631	Компот из яблок.	200	0.23	0.00	0.21	0.24	32.60	126.80
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.00	0.54	0.60	28.14	135.66
	Итого за прием		29.82	17.51	23.23	1.80	122.43	814.42

Возрастная категория

12 и старше

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
302/04	Каша овсянная "Геркулес"	200/10	6.59	3.06	9.44	1.78	27.26	219.96
337	Яйцо вареное	40	4.78	5.08	4.05	0.00	0.25	56.50
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.00	0.81	0.90	42.21	203.49
	сыр "Голландский"	40	6.87	6.87	6.95	0.00	0.00	140.00
685	Чай с молоком	200	1.54	1.45	1.45	0.05	15.79	79.20
	Итого за прием		26.62	16.46	22.70	2.73	85.51	699.15
	Обед							
	Помидор свежий.	60	0.53	0.00	0.12	0.00	2.33	10.80
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200/20	5.68	4.87	6.56	0.15	19.40	159.36
448/04	Бифштекс рубленый (говядина)	100	18.01	18.01	15.41	0.00	2.14	219.36
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.20	0.03	5.63	0.90	44.02	259.61
631	Компот из яблок.	200	0.23	0.00	0.21	0.24	32.60	126.80
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.00	0.54	0.60	28.14	135.66
	Итого за прием		36.21	22.92	28.48	1.89	128.64	911.59

Зав. производством _____

А.А.Вшивцев

