

СОГЛАСОВАНО

Директор MAOY Лицей № 23



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"



Меню

12.04.

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 13							
Завтрак	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет натуральный	120	11,60	17,83	1,57	213,29	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	24,48	33,61	30,54	525,66	
2 вариант Завтрака	Макаронник с курицей и сыром	240	29,47	33,84	41,45	590,35	б/н,
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА		540	30,69	34,24	62,17	684,75	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	90	10,46	14,62	24,39	269,94	234/330
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,04	32,97	126,14	906,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	50,52	66,58	156,68	1431,68	
День 3							
ПОЛДНИК	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,8	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338м
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	8,37	7,69	58,10	345,6	

Стоимость питания за родительскую плату

1-4класс	комплекс с первым блюдом 100р
	комплекс без первого 90р

СОГЛАСОВАНО

Директор MAOY Лицей № 23



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штурм"



Меню

на

17.09.

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 13							
Завтрак	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет натуральный	150	14,51	22,29	1,96	266,61	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	29,05	40,36	31,64	609,07	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	110	12,78	17,86	29,81	329,92	234/330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	32,63	42,12	153,03	1122,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	61,68	82,48	184,67	1731,74	

Стоимость питания за родительскую плату

5-11 класс	комплекс с первым блюдом 110р
	комплекс без первого 100р