

Утверждено

Индивидуальный предприниматель

Директор МБОУ Лицей № 20

Бейтуганова С.А.



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

04 июня 2024г

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	(ккал)
	Завтрак					
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,80	0,00	25,20	104,00
ТТКЗ	Поджарка из мякоти кур 80/20	100	14,58	11,78	14,00	311,40
139	Капуста тушеная	150	3,00	5,40	15,90	124,50
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого:	682	23,07	18,54	97,07	743,8
	Обед					
131	Зеленый горошек отварной	60	1,86	2,64	3,90	46,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00
269/331	Котлеты домашние с соусом 80/20	100	12,32	17,46	20,00	289,80
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,00	4,90	21,45	141,90
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Итого обед:	775	23,87	28,58	112,52	811
	Всего:	1457	46,94	47,12	209,59	1554,8