

МЕНЮ 20.11.2024г ЛИЦЕЙ № 3 Утверждаю : Директор Кургашев А.А.

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,8
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
Итого за 'Завтрак '			13,04	5,27	17,2	2,09	74,84	498,3
Обед								
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0	5,42	5,41	18,77	131,2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,17	3,28	299	2,07	46,69	2910
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	14,17	15,7	0,09	5,37	221,2
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,6
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
Итого за 'Обед '			31,52	17,45	320	7,82	108,1	3417
Полдник								
	Пряники	90	5,31	0	4,23	0	69,39	330,1
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
Итого за 'Полдник '			6,31	0	4,43	0	89,99	416,6
Ужин								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,61	0	5,96	5,96	8,91	91,56
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	35,11	223,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
Итого за 'Ужин '			11,67	2,4	11,8	6,9	67,93	419,6
Вечерний чай								
-	Вафли	80	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
Итого за 'Вечерний чай '			0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
Итого за день			62,62	25,13	354	16,84	350,7	4790
Содержание, % от калорийности			5		67		27	