

Утверждаю
Директор лицея
И. Т. Сидорова

Меню на 8.10.2021 МБОУ Лицей № 22, Дюртюли

Общие

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная «Дружба» с маслом	493,02	150/5	185,91	4,86	6,72	26,35
Чай с сахаром	283	200	39,9	3,2	0,4	22
Хлеб пшеничный	420,02	40	104	0,08	7,25	0,13
Сыр (порциями)	27,01	10	35	2,63	2,66	

Начальные классы и Многодетные – малообеспеченные

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная «Дружба» с маслом	493,02	150/5	185,91	4,86	6,72	26,35
Какао с молоком	283	200	135,0	3,6	3,6	22,80
Хлеб пшеничный	420,02	40	104	3,2	0,4	22
Масло сливочное	401	10	66,1	0,08	7,25	0,13
Сыр (порциями)	27,01	10	35	2,63	2,66	
Кондитерские изделия		100	384	64	17,6	53,6

ОВЗ и инвалиды

Завтрак

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная «Дружба» с маслом	493,02	150/5	185,91	4,86	6,72	26,35
Какао с молоком	283	200	135,0	3,6	3,6	22,80
Хлеб пшеничный	420,02	40	104	3,2	0,4	22
Масло сливочное	401	10	66,1	0,08	7,25	0,13
Сыр (порциями)	27,01	10	35	2,63	2,66	
Кондитерские изделия		100	384	64	17,6	53,6

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	25,23	200/5	72,63	1,55	4,11	7,18
Гуляш	66,63	45/45	203,03	13,78	15,03	3,18
Макаронные изделия отварные с маслом	97,64	150/50	210,5	5,82	4,31	37,08
Чай с сахаром	283	200	39,9			9,98
Хлеб пшеничный	420,02	40	104	3,2	0,4	22
Хлеб ржано-пшеничный	421,11	40	88	3,2	0,4	18,4