

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор лицея: Павлова О.В.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
508	Гороховое пюре	250	20,77	7,96	43,41	329
281	Котлета куриная п/ф	100	12,2	13,58	7,96	213,34
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,4	61,37
966	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
366	Сыр порционнно	20	5	5	0	70
<b>2 день</b>						
241	Картофельное пюре	250	4	6	29	187
293	Курица запеченная	120	29,16	34,98	0,08	428,35
868	компот	200	0,56	0	30,22	123,06
966	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
	Кондитерские изделия	30				
<b>3 день</b>						
443(1)	Плов из курицы	260	18,24	29,16	37,79	479,27
411	кисель	200	0,1	0	30,79	121
966	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
	груша	100	0,5	0,5	10,5	192
<b>4 день</b>						
508	Гречка с овощами	250	3,8	4,6	18,3	150
608	Котлета домашняя п/ф	100	12,44	9,24	12,56	183,00
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4
966	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
	банан	100	3	1	42	192
<b>5 день</b>						
516	Макароны отварные	200	4,8	4,41	34,8	210
176	Бефстроганов	100	21	18	2	260
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,4	61,37
966	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
847	яблоко	100	0,5	0,5	10	47
<b>6 день</b>						
219/1	Крупа перловая	200	6	5	40	222
591	Гуляш	100/70	23,80	19,52	5,74	203
868	компот	200	0,56	0	30,22	123,06
966	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
	банан	100	3	1	42	192
<b>7 день</b>						
181	Жаркое по домашнему	220	23,3	28	22,3	451,1
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4
966	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
	Кондитерские изделия	30				
<b>8 день</b>						
193	Плов из отварной говядины	260	24	22	2	434

868	Напиток лимонный	200	0	0	26	106,8
966	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
847	апельсин	100	1	0	8	43
<b>9 день</b>						
167	Рис припущенный с овощами	200	4	9	45	284
494	Филе куриное в сметанном соусе	100	15,61	9,2	2	211,5
966	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
1202	сок	200	0,12	0,04	20,9	79,22
<b>10 день</b>						
241	Картофельное пюре	250	4	6	29	187
296	Чай с молоком	200	1,2	1,3	16,7	82,4
388	Минтай припущенный	125	11,3	10,7	7,69	317,16
966	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
847	яблоко	100	0,5	0,5	10	47