



Согласовано:

Директор

Школа **МБОУ "Лицей - интернат №1"**

Отд./корп

День 19.11.21

| Прием пищи     | Раздел    | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийн | Белки | Жиры  | Углеводы |
|----------------|-----------|--------|---------------------------------------|----------|-------|----------|-------|-------|----------|
| Завтрак        | закуска   | 6      | Бутерброд с карбонатом                | 50       | 17,55 | 118      | 4.82  | 10.69 | 11.66    |
|                | каша      |        | Каша жидкая молочная манная           | 155      | 8,6   | 211      | 4.65  | 10.88 | 23.53    |
|                | напитки   | 693    | Какао с молоком                       | 200      | 10,77 | 134      | 4.28  | 3.8   | 20.07    |
| Второй завтрак | Кондитерк |        | Вафли десертные                       | 80       | 7,98  | 545      | 7.2   | 33.8  | 54.8     |
|                | напитки   | 685    | Чай с сахаром                         | 200      | 1,66  | 42       | 0.48  | 0.05  | 10.05    |
| Обед           | Салаты    | 42     | Салат из свежей капусты с перцем      | 60       | 6,77  | 61       | 1.51  | 3.41  | 6.02     |
|                | 1 блюдо   | 138    | Суп картофельный с горохом с мясом    | 210      | 12,3  | 137      | 7.6   | 4.99  | 15.43    |
|                | 2 блюдо   | 290    | Филе цыпленка в сметанном соусе       | 110      | 38,74 | 174      | 18.61 | 6.45  | 3.03     |
|                | 2 гарнир  | 312    | Картофельное пюре                     | 160      | 13,19 | 151      | 3.26  | 5.57  | 22.13    |
|                | напитки   | 639    | Компот из сухофруктов                 | 200      | 5,38  | 187      | 6.6   | 0     | 29.82    |
|                | прочие    |        | Хлеб ржаной                           | 32.5     | 1,75  | 65       | 2.14  | 0.36  | 13.32    |
|                | прочие    | 299    | Хлеб пшеничный                        | 20       | 2,02  | 48       | 1.52  | 0.16  | 9.72     |
| Полдник        | Кондитерк | 4      | Мини рулет " Мастер десерта"          | 1шт      | 13,41 | 149      | 1.97  | 7.8   | 20.9     |
|                | напитки   | 4      | Сок "Фруктовый Остров"                | 200      | 20,75 | 240      | 0     | 0     | 60       |
| Ужин           | Салаты    | 20     | Салат из помидоров и огурцов с маслом | 45       | 8,09  | 52       | 0.36  | 5.05  | 1.14     |
|                | 2 блюдо   | 451    | Котлета особая                        | 65       | 28,44 | 165      | 11.06 | 8.46  | 11.26    |
|                | 2 гарнир  | 511    | Рис отварной                          | 150      | 7,14  | 214      | 3.66  | 6.05  | 35.21    |
|                | напитки   | 686    | Чай с лимоном                         | 207      | 3,17  | 44       | 0.54  | 0.06  | 10.26    |
|                | прочие    |        | Хлеб ржаной                           | 32.5     | 1,75  | 65       | 2.14  | 0.36  | 13.32    |
|                | прочие    | 299    | Хлеб пшеничный                        | 20       | 2,02  | 48       | 1.52  | 0.16  | 9.72     |