

УТВЕРЖДАЮ:

И.С.Алексеева

СОГЛАСОВАНО:

Л.В.Деревяшко

Меню горячего питания в МБОУ Лицей г. Азова

08.02.2021 г. (Понедельник)

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Омлет натуральный	100	5,060	5,520	13,250	92,050
2	Сосиска отварная из мяса индейки	40	3,060	3,780	0,520	62,600
3	Квашеная капуста	40	0,400	0,100	1,700	7,600
4	Бутерброд с кабачковой икрой	60	0,60	4,20	4,20	58,20
5	Хлеб пшеничный в/с	50	5,270	0,670	31,730	157,330
6	Мармелад формовой	30				
7	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,97	59,88

УТВЕРЖДАЮ:

И.С.Алексеева

СОГЛАСОВАНО:

Л.В.Деревяшко

Меню горячего питания в МБОУ Лицей г. Азова

09.02.2021 г. (Вторник)						
№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Вермишель отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
2	Бефстроганов	80	8,72	8,99	4,56	239,28
3	Свежие овощи	200	4,90	14,28	17,00	215,90
4	Хлеб пшеничный в/с	50	5,27	0,67	31,73	157,33
5	Зефир	20	0,30	0,10	16,00	66,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00

УТВЕРЖДАЮ:

И.С.Алексеева

СОГЛАСОВАНО:

Л.В.Деревяшко

Меню горячего питания в МБОУ Лицей г. Азова

10.02.2021 г. (Среда)						
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		Б	Ж	У	(ккал)
1	Пюре картофельное с маслом	150	3,24	7,42	22,05	156,00
2	Тефтеля мясная в томатном соусе	80	11,78	12,91	14,90	223,00
3	Зеленый горошек	30	0,80	0,05	1,67	10,29
4	Хлеб пшеничный в/с	50	5,27	0,67	31,73	157,33
5	Печенье	30	1,80	5,60	20,40	140,10
6	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105,00

УТВЕРЖДАЮ:

И.С.Алексеева

СОГЛАСОВАНО:

Л.В.Деревяшко

Меню горячего питания в МБОУ Лицей г. Азова

11.02.2021 г. (Четверг)						
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
1	Рис с овощами	150	0,73	6,17	1,21	63,45
2	Отбивная куриная запеченная под сыром	80	12,30	3,70	1,80	89,80
3	Огурец соленый	30	0,04	0,39	0,51	4,92
4	Хлеб пшеничный в/с	50	5,27	0,67	31,73	157,33
5	Вафли	30	2,40	4,20	9,90	87,30
6	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,97	59,88

УТВЕРЖДАЮ:

И.С.Алексеева

СОГЛАСОВАНО:

Л.В.Деревяшко

Меню горячего питания в МБОУ Лицей г. Азова

12.02.2021 г. (Пятница)						
№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45
2	Котлета мясная	80	13,40	17,90	3,94	183,00
3	Винегрет овощной	50	0,79	5,09	3,35	64,61
3	Хлеб пшеничный в/с	50	5,27	0,67	31,73	157,33
5	Пряник	30	1,80	5,60	20,40	140,10
6	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20