



**МЕНЮ**  
 МОУ «Лицей № 13»  
 на «17» июня 2024г.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
10 день	<b>Завтрак</b>	г	г	г	г	Ккал
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	21,8	4,0	270,5
Пром.	Фрукт(банан)	150	2,25	0,75	31,5	144,0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>24,0</b>	<b>24,95</b>	<b>71,45</b>	<b>613,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	2,9	62,6
54-4с	Рассольник домашний с курой	250/10	8,9	9,5	14,5	177,2
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	8,8	16,3	160,1
350	Тефтели из говядины	120	12,6	9,7	14,5	196,5
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт				
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>34,2</b>	<b>35,2</b>	<b>104,4</b>	<b>883,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>58,2</b>	<b>60,15</b>	<b>175,85</b>	<b>1497,0</b>

Зав. производством

Бухгалтер

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «ПИТ СЕРВИС»**МЕНЮ**

МОУ «Лицей № 13»  
на «18» Июль 2024г.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1 день	<b>Завтрак</b>	г	г	г	г	Ккал
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,1	42,9	341,1
Пром.	Фрукт (мандарин)**	150	1,2	0,3	11,25	57,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>21,8</b>	<b>21,6</b>	<b>87,9</b>	<b>644,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	2,9	62,6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	250/10	9,6	3,7	23,2	165,0
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,2	280,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>48,65</b>	<b>38,0</b>	<b>135,05</b>	<b>1088,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>70,45</b>	<b>59,6</b>	<b>222,95</b>	<b>1733,3</b>

Зав. производством

Бухгалтер



**МЕНЮ**  
**МОУ «Лицей № 13»**  
 на «19» июня 2024г.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
<b>2 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	г	г	г	г	Ккал
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,3	249,2
Пром.	Фрукт (груша)	150		0,45	14,25	63,45
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,75</b>	<b>20,75</b>	<b>88,5</b>	<b>627,35</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из бел. капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-4с	Рассольник домашний с говядиной	250/10	8,5	9,5	14,5	177,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,8
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>39,85</b>	<b>34,2</b>	<b>130,15</b>	<b>997,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>59,6</b>	<b>54,95</b>	<b>218,65</b>	<b>1624,35</b>

Зав. производством

Бухгалтер

*57*

*сва*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «ПИТ-СЕРВИС»

*В.П. Виноградов*



## МЕНЮ

МОУ «Лицей № 13»  
на «20» июня 2024г.

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
3 день	<b>Завтрак</b>	г	г	г	г	Ккал
53-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	21,8	4,0	270,5
Пром.	Фрукт (банан)	150	2,25	0,75	31,5	139,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>30,9</b>	<b>32,65</b>	<b>74,05</b>	<b>715,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	8,8	6,9	111,8
54-8с	Суп гороховый с говядиной	250/10	11,15	7,95	20,35	198,55
54-1р	Котлета рыбная	120	17,1	2,8	10,3	135,1
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	8,8	16,3	160,1
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>41,35</b>	<b>30,45</b>	<b>119,35</b>	<b>931,45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>72,25</b>	<b>63,1</b>	<b>193,4</b>	<b>1647,35</b>

Зав. производством

Бухгалтер

*В*

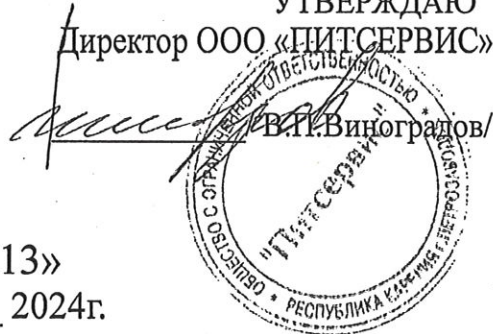
*Вас*

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «ПИТСЕРВИС»

**МЕНЮ**
 МОУ «Лицей № 13»  
 на «21» июня 2024г.
**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
4 день	<b>Завтрак</b>	г	г	г	г	Ккал
54-1г	Запеканка из творога	180	35,4	12,8	26,0	361,4
Пром.	Сметана	30	0,9	4,5	1,2	47,7
Пром.	Фрукт(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>43,45</b>	<b>20,3</b>	<b>77,85</b>	<b>674,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец порционный	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая) и курой	250/10	9,4	7,4	14,2	161,6
54-6м	Биточек из говядины	120	21,9	21,0	19,9	354,2
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>44,4</b>	<b>36,8</b>	<b>124,8</b>	<b>1017,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>87,85</b>	<b>57,1</b>	<b>202,65</b>	<b>1692,5</b>

Зав. производством

Бухгалтер