20.10.2026

меню лицея (Воспитаники 5(осенне-зимнее))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак 1	
200	**Омлет натуральный** *яйцо, молоко, масло сливочное*	
12	**Сыр**	
10	**Масло сливочное**	
40	**Хлеб пшеничный 40**	
200	**Какао с молоком** *молоко, сахар, какао*	
	Итого за Завтрак 1	
	Завтрак 2	
60	**Булочка "Веснушка"** *мука, сахар, масло сливочное, изюм, дрожжи, яйцо, соль йодированная*	
200	**Сок фруктовый**	
	Итого за Завтрак 2	
	Обед	
100	**Винегрет овощной** *огурец соленый, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное*	
275	**Суп картофельный с фрикадельками** *картофель, яйцо, мясо говядины, лук репчатый, морковь, петрушка, масло растительное, томатная паста, лавровый лист, соль йодированная*	
120	**Котлеты, биточки, шницели припущенные куриные(грудка)** *грудка куриная, молоко, батон "колос", соль йодированная*	
200	**Капуста тушеная** *капуста св, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, мука, соль йодированная*	
40	**Хлеб пшеничный 40**	
200	**Напиток из шиповника** *шиповник, сахар*	
	Итого за Обед	
	Полдник	
100	**Запеканка из творога** *ванилин, творог, яйцо, молоко, мука, сахар, манка, масло сливочное, сухари, сметана*	
10	**молоко сгущенное**	
200	**Чай с сахаром** *сахар, чай*	
130	**Яблоко**	
	Итого за Полдник	
	Ужин 1	
100	**Салат из капусты белокочанной с морковью** *капуста св, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота*	
250	**Жаркое по-домашнему** *мясо говядины, картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль йодированная*	
40	**Хлеб ржаной 40**	
200	**Чай с лимоном** *сахар, лимоны, чай*	
	Итого за Ужин 1	
	Ужин 2	
200	**Вареники**	
	Итого за Ужин 2	
	Итого за день	

Директор _____ Калосова Т.Н. Зав. столовой _____ Зав. столовой _____