

ООО «Русскомплект Пит»  
 Утверждаю: Директор ООО  
 «Русскомплект Пит»  
 Часовитин В.С.



Согласовано: Отв. за питание БОУ  
 «Югорский физико-математический»  
 Лицей – интернат ..... И.С.Латыпова

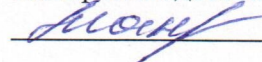


## МЕНЮ

Для учащихся с круглосуточным пребыванием  
 на 19.01.2021 года. (вторник)

Наименование блюд	Масса порц.г.	Белки г.	Жиры г.	Углево-ды г.	Энерг.це-нность калл.	
<b>Завтрак I</b>						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	5,1	8,6	28,5	210	
Бутерброд с колбасой вареной	30/20	16,0	1,0	70,0	335,49	
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	
<b>Завтрак II</b>						
Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	
Кондитерские изделия	50	1,72	1,51	43,25	189,0	
<b>Обед</b>						
С-т из свеклы с сыром	100	1,1	9	12,9	134	
Борщ с капустой и картофелем .	250/20	3,64	2,8	23,52	151	
Пюре картофельное	180	3,14	4,4	32,84	204,8	
Тефтели	2/80	12,75	22,45	1,4	258,34	
Соус сметанно - томатный	50	5,08	4,6	0,28	62,8	
Напиток из шиповника	200	1,54	0,34	30,96	127,68	
Хлеб пшеничный в/с	100	12,02	2,31	72,96	381	
Хлеб Столичный (ржаной)	60	4,58	0,56	27,18	132,20	
<b>Полдник</b>						
Фрукт	200	1,66	0,37	14,98	79,55	
Ряженка	150	5,4	0,09	6,84	49,77	
Ватрушка с творогом	80	10,0	5,05	40,49	238,46	
<b>Ужин</b>						
С-т из капусты	100	3,14	4,4	32,84	204,8	
Куры тушеные в сметанном соусе	75/50/10	12,75	22,45	1,40	258,34	
Рис отварной с маслом	150	3,14	4,4	32,84	204,8	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	
Хлеб пшеничный в/с	70	7,7	2,4	53,4	254	
Хлеб Столичный (ржаной)	60	13	3,4	41,2	250	

Зав.производством

 / О.В.Мануйлова /