Согласовано:
Директор МБОУ лицей №82
им.А.Н.Знаменского
О.Н.Кобец_____

Утверждаю:

Председатель совета
ПТПО «Октябрьское»
Авдеева С.Н. _____

Меню МБОУ лицей №82 на 30 октября 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
Омлет с морковью, запеченный	69,55	160	7,58	13,41	3,55	165,21
Горошек зелёный консервированный	18,05	60	2,52	0,17	5,10	32,01
Хлеб пшеничный	3,50	50	3,82	0,32	24,16	114,87
Какао с молоком	22,40	200	3,08	3,50	17,80	115,02
Кондитерское изделие	35,00	50	6,02	3,15	8,44	83,00
Итого за завтрак:	**148,50**	**520,00**	**23,02**	**20,55**	**59,05**	**510,11**
ОБЕД						
Борщ с фасолью на мясном бульоне	25,05	200	5,80	3,80	15,60	129,00
Каша гречневая	20,20	150	6,48	5,78	25,62	180,42
Гуляш из отварной говядины	74,45	70/30	8,56	15,42	18,47	246,90
Хлеб пшеничный	3,00	40	3,06	0,26	19,33	91,90
Хлеб ржаной	3,50	30	2,64	0,48	13,36	68,32
Винегрет овощной	20,70	80	1,25	10,14	8,32	129,54
Компот из сухофруктов	4,70	200	0,66	0,02	17,55	73,08
Фрукты свежие (сезонные)	25,00	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за обед:	**176,60**	**900,00**	**28,85**	**36,30**	**128,05**	**963,56**
Итого за день	**325,10**	**1420,00**	**51,87**	**56,85**	**187,10**	**1473,67**

Повар Л.Г.Татевосян