

Вторник 1 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

	<i>*Каша вязкая молочная</i>		
200/10	<i>пшеничная с маслом сливочным</i>	кКал-210, Бел-9, Жир-1, Угл-42	24-34
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
28	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
57	<i>*Яйцо отварное</i>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	11-9
200	<i>*Какао с молоком сгущенным (с.54)</i>	кКал-133, Бел-4, Жир-3, Угл-22	22-36
260	<i>*Бананы</i>	кКал-250, Бел-4, Жир-1, Угл-55	52
Итого за Завтрак		кКал-865, Бел-23, Жир-6, Угл-176	117-48

Обед

27	<i>*Огурец в нарезке (с.54)</i>	кКал-4, Угл-1	6-05
250/25	<i>*Борщ с капустой и картофелем со сметаной (с.54) 250 гр с курицей</i>	кКал-114, Бел-2, Жир-6, Угл-12	28-21
220	<i>*Плов с курицей 54 сборник</i>	кКал-5, Угл-1	66-93
28	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	<i>*Компот из брусники</i>	кКал-96, Угл-24	14-45
Итого за Обед		кКал-397, Бел-7, Жир-6, Угл-75	122-52
Итого за		кКал-1 262, Бел-30, Жир-12, Угл-251	240

Директор

Шипляникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Среда 2 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

200/10	*Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	кКал-192, Бел-7, Жир-1, Угл-39	26-73
50	*Гуськи сахарные	кКал-247, Бел-3, Жир-12, Угл-32	17-97
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
200	*Чай с клюквой и сахаром (с.54)	кКал-116, Бел-2, Угл-25	7-71
170	*Яблоко	кКал-80, Бел-1, Жир-1, Угл-17	24-56
Итого за Завтрак		кКал-813, Бел-18, Жир-14, Угл-150	83-85

Обед

250/25	*Суп картофельный с горохом (с.54) с курицей	кКал-82, Бел-4, Жир-2, Угл-9	24-85
100/20	*Филе грудки цыпленка запеченое	кКал-43, Жир-5	75-08
150	*Картофельное пюре (с.54)	кКал-146, Бел-3, Жир-6, Угл-20	24-34
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	*Сок "Сады Придонья"		25
Итого за Обед		кКал-449, Бел-12, Жир-13, Угл-66	156-15
Итого за		кКал-1 262, Бел-30, Жир-27, Угл-216	240

Директор

Ишилянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Четверг 3 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

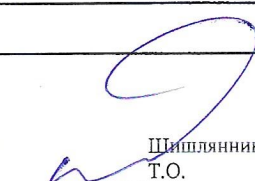
Завтрак

150/20	*Запеканка из творога с молоком сгущенным (с.54)	кКал-348, Бел-26, Жир-16, Угл-25	73-7
50	*Калач сметанный дрожжевой	кКал-165, Бел-4, Жир-3, Угл-30	8-07
200	*Чай с брусникой и сахаром (с.54)	кКал-31, Угл-7	7-45
Итого за Завтрак		кКал-544, Бел-30, Жир-19, Угл-62	89-22

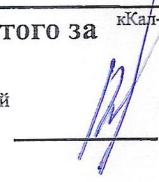
Обед

35	*Перец болгарский в нарезке	кКал-9, Угл-2	11-97
250/25	*Суп картофельный с лапшой (с.54) с курицей	кКал-155, Бел-4, Жир-3, Угл-27	27-58
140	*Рыбы тушеная в томате с овощами (филе минтая) сб.54	кКал-189, Бел-2, Жир-11, Угл-19	77-2
200	*Рис отварной (с.54)	кКал-279, Бел-5, Жир-7, Угл-48	19-45
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	*Компот из кураги (с.54)	кКал-67, Бел-1, Угл-16	7-7
Итого за Обед		кКал-877, Бел-17, Жир-21, Угл-149	150-78
Итого за		кКал-1 421, Бел-47, Жир-40, Угл-211	240

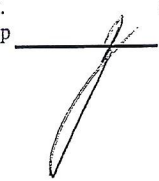
Директор


 Шишлянникова
 Т.О.

Зав. столовой


 Архипова О.А.

 Бух.
 калькулятор


 Захарова Ю.О.

Пятница 4 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

	<i>*Каша вязкая молочная</i>		
200/10	<i>овсянная с маслом сливочным</i>	кКал-44, Бел-4, Угл-6	24-58
75	<i>*Рулетик с маком</i>	кКал-129, Бел-3, Жир-1, Угл-26	16-85
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	<i>*Чай с лимоном и сахаром (с.54)</i>	кКал-28, Угл-7	3-09
260	<i>*Бананы</i>	кКал-250, Бел-4, Жир-1, Угл-55	52
Итого за Завтрак		кКал-558, Бел-14, Жир-2, Угл-116	100-32

Обед

30	<i>*Огурец в нарезке (с.54)</i>	кКал-4, Угл-1	6-63
250	<i>*Суп картофельный с сайрой (сб.54)</i>	кКал-145, Бел-6, Жир-5, Угл-19	47-1
100/10	<i>*Котлеты из курицы (сб.54)</i>	кКал-71, Бел-2, Жир-3, Угл-8	52-38
150	<i>*Макароны отварные (с.54)</i>	кКал-202, Бел-5, Жир-6, Угл-33	11-71
28	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	<i>*Компот клюквенный</i>	кКал-1	14-98
Итого за Обед		кКал-601, Бел-18, Жир-14, Угл-98	139-68

Итого за

кКал-1 159, Бел-32, Жир-16, Угл-214

240

Директор

Шинляникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Понедельник 5 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

200/8	*Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	кКал-69, Бел-2, Угл-14	22-04
75	*Хачапури с сыром	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23	35-85
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-44
235	*Груша	кКал-391, Бел-6, Жир-2, Угл-86	58-57
Итого за Завтрак		кКал-706, Бел-15, Жир-3, Угл-152	121-7

Обед

250/25	*Суп картофельный с лапшой (с.54) с курицей	кКал-155, Бел-4, Жир-3, Угл-27	27-58
200	*Капуста тушеная с курицей	кКал-135, Бел-4, Жир-8, Угл-11	46-42
100	*Картофельное пюре (с.54)	кКал-97, Бел-2, Жир-4, Угл-13	16-22
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
200	*Сок "Сады Придонья"		25
Итого за Обед		кКал-458, Бел-12, Жир-15, Угл-66	118-3
Итого за		кКал-1164, Бел-27, Жир-18, Угл-218	240

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Вторник 6 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

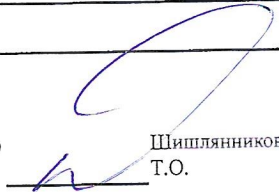
Завтрак

90/25	*Тефтели.Сб.54 с соусом сметанным 25гр	кКал-2	54-72
150	*Каша гречневая рассыпчатая (с.54)	кКал-240, Бел-8, Жир-7, Угл-36	12-12
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	*Чай с брусникой и сахаром (с.54)	кКал-31, Угл-7	7-45
110	*Йогурт	кКал-102, Бел-2, Жир-2, Угл-19	45
Итого за Завтрак		кКал-482, Бел-13, Жир-9, Угл-84	123-09

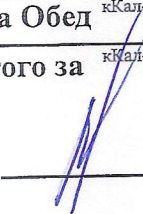
Обед

12	*Перец болгарский в нарезке (с.54)	кКал-3, Угл-1	3-93
250/25	*Суп картофельный с горохом (с,54) с курицей	кКал-82, Бел-4, Жир-2, Угл-9	24-81
80/20	*Филе грудки цыпленка запеченое	кКал-36, Жир-4	62-63
150	*Рис отварной (с.54)	кКал-209, Бел-4, Жир-5, Угл-36	14-75
35	*Хлеб бородинский	кКал-89, Бел-3, Угл-19	3-85
200	*Напиток из шиповника (с.54)	кКал-1	6-94
Итого за Обед		кКал-420, Бел-11, Жир-11, Угл-65	116-91
Итого за		кКал-902, Бел-24, Жир-20, Угл-149	240

Директор


 Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой


 Архипова О.А.

 Бух.
 калькулятор


 Захарова Ю.О.

Среда 7 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	*Омлет с сыром 150 гр (с.54)	кКал-11, Бел-2	63-48
240	*Бананы	кКал-230, Бел-4, Жир-1, Угл-50	48
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-44
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
60	*Слойка с сахаром	кКал-45, Бел-1, Угл-10	8-58
Итого за Завтрак		кКал-420, Бел-10, Жир-1, Угл-89	125-3
<u>Обед</u>			
30	*Помидоры в нарезке (с,54)	кКал-7, Угл-1	9-76
250/25	*Щи из капусты свежей со сметаной с курицей	кКал-106, Бел-6, Жир-7, Угл-7	28-87
200	*Жаркое по-домашнему	кКал-228, Бел-15, Жир-10, Угл-19	60-15
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	*Компот из клубники	кКал-106, Угл-26	9-04
Итого за Обед		кКал-625, Бел-26, Жир-17, Угл-90	114-7
Итого за		кКал-1 045, Бел-36, Жир-18, Угл-179	240

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Четверг 8 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

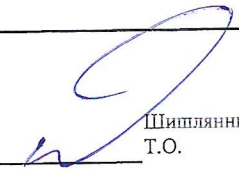
Завтрак

150/20	*Запеканка из творога с молоком сгущенным (с.54)	кКал-348, Бел-26, Жир-16, Угл-25	73-55
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	*Чай с лимоном и сахаром (с.54)	кКал-28, Угл-7	3-21
100	*Гуськи сахарные	кКал-495, Бел-6, Жир-24, Угл-63	35-96
Итого за Завтрак		кКал-978, Бел-35, Жир-40, Угл-117	116-52

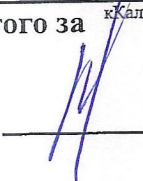
Обед

23	*Огурец в нарезке (с.54)	кКал-3, Угл-1	5-19
250/25	*Рассольник Ленинградский (с.54) с курицей	кКал-162, Бел-3, Жир-8, Угл-20	33-35
100	*Котлеты, Биточки, Шницели	кКал-112, Бел-4, Жир-8, Угл-6	50-72
200	*Каша гречневая рассыпчатая (с.54)	кКал-240, Бел-8, Жир-7, Угл-36	16-16
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
200	*Компот клюквенный	кКал-1	14-98
Итого за Обед		кКал-589, Бел-17, Жир-23, Угл-78	123-48
Итого за		кКал-1 567, Бел-52, Жир-63, Угл-195	240

Директор


 Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

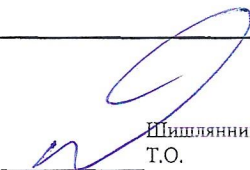

 Архипова О.А.
Бух.
калькулятор

 Захарова Ю.О.

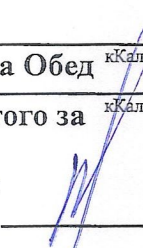
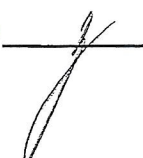
Пятница 9 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/10	<i>*Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным</i>	кКал-192, Бел-7, Жир-1, Угл-39	26-73
25	<i>*Сыр твердых сортов в нарезке (с.54)</i>	кКал-90, Бел-7, Жир-7	20-8
10	<i>*Масло сливочное порциями</i>	кКал-95, Бел-5, Жир-1, Угл-14	12-22
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	<i>*Чай с молоком сгущенным</i>	кКал-92, Бел-2, Жир-2, Угл-16	10-08
150	<i>*Яблоко</i>	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	21-83
Итого за Завтрак		кКал-647, Бел-25, Жир-12, Угл-106	95-46
<u>Обед</u>			
250	<i>*Борщ с капустой и картофелем со сметаной (с.54) с курицей</i>	кКал-103, Бел-2, Жир-6, Угл-11	14-83
175	<i>*Гуляши</i>	кКал-188, Бел-16, Жир-11, Угл-5	57-32
200	<i>*Макароны отварные с сыром (с.54)</i>	кКал-201, Бел-7, Жир-1, Угл-42	26-06
28	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	<i>*Компот из брусники</i>	кКал-96, Угл-24	14-45
200	<i>*Сок "Сады Придонья"</i>		25
Итого за Обед		кКал-766, Бел-30, Жир-18, Угл-119	144-54
Итого за		кКал-1 413, Бел-55, Жир-30, Угл-225	240

Директор


 Пишляникова
 Т.О.

Зав. столовой


 Архипова О.А.
Бух.
калькулятор

 Захарова Ю.О.

Понедельник 10 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	*Омлет с сыром 150 гр (с.54)	кКал-11, Бел-2	63-48
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
20	*Сыр твердых сортов в нарезке (с.54)	кКал-72, Бел-5, Жир-5	16-64
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-44
Итого за Завтрак		кКал-217, Бел-10, Жир-5, Угл-29	85-36
<u>Обед</u>			
42	*Помидоры в нарезке (с.54)	кКал-10, Угл-2	13-72
250/25	*Рассольник Ленинградский (с.54) с курицей	кКал-162, Бел-3, Жир-8, Угл-20	33-37
60/20	*Поджарка из говядины	кКал-321, Бел-19, Жир-25, Угл-4	77-33
150	*Каша гречневая рассыпчатая (с.54)	кКал-240, Бел-8, Жир-7, Угл-36	12-16
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
200	*Компот клюквенный	кКал-1	14-98
Итого за Обед		кКал-805, Бел-32, Жир-40, Угл-77	154-64
Итого за		кКал-1 022, Бел-42, Жир-45, Угл-106	240

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Вторник 11 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

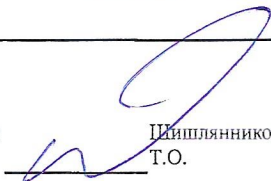
Завтрак

<i>*Каша вязкая молочная</i>			
200/10	<i>пшеничная с маслом сливочным</i>	кКал-210, Бел-9, Жир-1, Угл-42	25-77
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
28	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
57	<i>*Яйцо отварное</i>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	11-9
200	<i>*Какао с молоком сгущенным (с.54)</i>	кКал-133, Бел-4, Жир-3, Угл-22	22-36
260	<i>*Бананы</i>	кКал-250, Бел-4, Жир-1, Угл-55	52
Итого за Завтрак		кКал-865, Бел-23, Жир-6, Угл-176	118-91

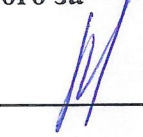
Обед

27	<i>*Огурец в нарезке (с.54)</i>	кКал-4, Угл-1	5-97
250/25	<i>*Борщ с капустой и картофелем со сметаной (с.54) с курицей</i>	кКал-114, Бел-2, Жир-6, Угл-12	27-9
220	<i>*Плов с курицей 54 сборник</i>	кКал-5, Угл-1	65-89
28	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	<i>*Компот из брусники</i>	кКал-96, Угл-24	14-45
Итого за Обед		кКал-397, Бел-7, Жир-6, Угл-75	121-09
Итого за		кКал-1 262, Бел-30, Жир-12, Угл-251	240

Директор


 Шишлянникова
 Т.О.

Зав. столовой


 Архипова О.А.
Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Среда 12 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/10	*Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	кКал-192, Бел-7, Жир-1, Угл-39	26-47
50	*Гуськи сахарные	кКал-247, Бел-3, Жир-12, Угл-32	17-92
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
200	*Чай с клюквой и сахаром (с.54)	кКал-116, Бел-2, Угл-25	7-71
175	*Яблоко	кКал-82, Бел-1, Жир-1, Угл-17	24-91
Итого за Завтрак		кКал-815, Бел-18, Жир-14, Угл-150	83-89
<u>Обед</u>			
250/25	*Суп картофельный с горохом (с.54) с курицей	кКал-82, Бел-4, Жир-2, Угл-9	24-81
100/20	*Филе грудки цыпленка запеченое	кКал-43, Жир-5	75-08
150	*Картофельное пюре (с.54)	кКал-146, Бел-3, Жир-6, Угл-20	24-34
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	*Сок "Сады Придонья"		25
Итого за Обед		кКал-449, Бел-12, Жир-13, Угл-66	156-11
Итого за		кКал-1 264, Бел-30, Жир-27, Угл-216	240

Директор


 Пишляникова
Т.О.

Зав. столовой


 Архипова О.А.
Бух.
калькулятор

 Захарова Ю.О.

Понедельник 13 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

200/8	*Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	кКал-69, Бел-2, Угл-14	21-96
75	*Хачапури с сыром	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23	35-85
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-44
235	*Груша	кКал-391, Бел-6, Жир-2, Угл-86	58-65
Итого за Завтрак		кКал-706, Бел-15, Жир-3, Угл-152	121-7

Обед

250/25	*Суп картофельный с лапшой (с.54) с курицей	кКал-155, Бел-4, Жир-3, Угл-27	27-58
200	*Капуста тушеная с курицей (с.54)	кКал-135, Бел-4, Жир-8, Угл-11	46-42
100	*Картофельное пюре (с.54)	кКал-97, Бел-2, Жир-4, Угл-13	16-22
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
200	*Сок "Сады Придонья"		25
Итого за Обед		кКал-458, Бел-12, Жир-15, Угл-66	118-3
Итого за		кКал-1164, Бел-27, Жир-18, Угл-218	240

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Вторник 14 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

90/25	*Тефтели с рисом 90 гр. Сб. 54 с соусом сметанным 25гр	кКал-2	54-72
150	*Каша гречневая рассыпчатая (с.54)	кКал-240, Бел-8, Жир-7, Угл-36	12-16
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	*Чай с брусникой и сахаром (с.54)	кКал-31, Угл-7	7-69
110	*Йогурт	кКал-102, Бел-2, Жир-2, Угл-19	45
Итого за Завтрак		кКал-482, Бел-13, Жир-9, Угл-84	123-37

Обед

5	*Перец болгарский в нарезке	кКал-1	2-01
250/25	*Суп картофельный с горохом (с.54) с курицей	кКал-82, Бел-4, Жир-2, Угл-9	25-23
80/20	*Филе грудки цыпленка запеченое	кКал-36, Жир-4	63-85
150	*Рис отварной (с.54)	кКал-209, Бел-4, Жир-5, Угл-36	14-75
35	*Хлеб бородинский	кКал-89, Бел-3, Угл-19	3-85
200	*Напиток из шиповника (с.54)	кКал-1	6-94
Итого за Обед		кКал-418, Бел-11, Жир-11, Угл-64	116-63
Итого за		кКал-900, Бел-24, Жир-20, Угл-148	240

Директор

Шиняникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

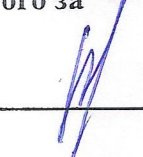
Среда 15 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	*Омлет с сыром 150 гр (с.54)	кКал-11, Бел-2	63-48
240	*Бананы	кКал-230, Бел-4, Жир-1, Угл-50	48
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-44
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
60	*Слойка с сахаром	кКал-45, Бел-1, Угл-10	8-58
Итого за Завтрак			кКал-420, Бел-10, Жир-1, Угл-89 125-3
<u>Обед</u>			
27	*Помидоры в нарезке (с,54)	кКал-6, Угл-1	9-07
250/25	*Щи из капусты свежей со сметаной с курицей	кКал-106, Бел-6, Жир-7, Угл-7	29-29
200	*Жаркое по-домашнему	кКал-228, Бел-15, Жир-10, Угл-19	60-15
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	*Компот из клубники	кКал-106, Угл-26	9-31
Итого за Обед			кКал-624, Бел-26, Жир-17, Угл-90 114-7
Итого за			кКал-1 044, Бел-36, Жир-18, Угл-179 240

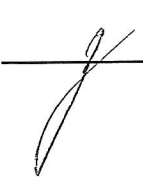
Директор


 Шчегляникова
 Т.О.

Зав. столовой


 Архипова О.А.

 Бух.
 калькулятор


 Захарова Ю.О.

Четверг 16 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150/20	<i>*Запеканка из творога с молоком сгущенным (с.54)</i>	кКал-348, Бел-26, Жир-16, Угл-25	73-55
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	<i>*Чай с лимоном и сахаром (с.54)</i>	кКал-28, Угл-7	3-09
100	<i>*Гуськи сахарные</i>	кКал-495, Бел-6, Жир-24, Угл-63	35-96
Итого за Завтрак		кКал-978, Бел-35, Жир-40, Угл-117	116-4
<u>Обед</u>			
25	<i>*Огурец в нарезке (с.54)</i>	кКал-3, Угл-1	5-57
250/25	<i>*Рассольник Ленинградский (с.54) с курицей</i>	кКал-162, Бел-3, Жир-8, Угл-20	33-14
100	<i>*Котлеты, Биточки, Шницели 100 грамм</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-8, Угл-6	50-67
200	<i>*Каша гречневая рассыпчатая (с.54)</i>	кКал-240, Бел-8, Жир-7, Угл-36	16-16
28	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
200	<i>*Компот клюквенный</i>	кКал-1	14-98
Итого за Обед		кКал-589, Бел-17, Жир-23, Угл-78	123-6
Итого за		кКал-1 567, Бел-52, Жир-63, Угл-195	240

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

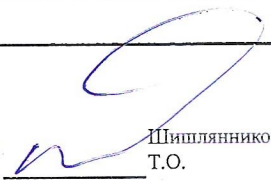
Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

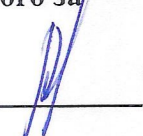
Пятница 17 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/10	<i>*Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным</i>	кКал-192, Бел-7, Жир-1, Угл-39	26-73
25	<i>*Сыр твердых сортов в нарезке (с.54)</i>	кКал-90, Бел-7, Жир-7	20-8
10	<i>*Масло сливочное порциями</i>	кКал-95, Бел-5, Жир-1, Угл-14	12-22
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-64
200	<i>*Чай с молоком сгущенным</i>	кКал-92, Бел-2, Жир-2, Угл-16	10-02
155	<i>*Яблоко</i>	кКал-73, Бел-1, Жир-1, Угл-15	22-5
Итого за Завтрак			95-91
<u>Обед</u>			
250	<i>*Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей</i>	кКал-103, Бел-2, Жир-6, Угл-11	14-46
175	<i>*Гуляш 75/100</i>	кКал-188, Бел-16, Жир-11, Угл-5	57-31
200	<i>*Макароны отварные с сыром (с.54)</i>	кКал-201, Бел-7, Жир-1, Угл-42	26-06
28	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
31	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
200	<i>*Компот из брусники</i>	кКал-96, Угл-24	14-38
200	<i>*Сок "Сады Придонья"</i>		25
Итого за Обед			144-09
Итого за			240

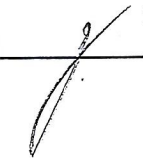
Директор


 Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой


 Архипова О.А.

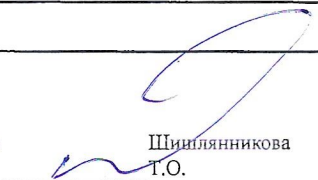
 Бух.
калькулятор


 Захарова Ю.О.

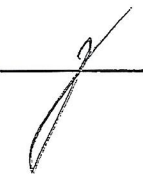
Понедельник 18 день (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	*Омлет с сыром 150 гр (с.54)	кКал-11, Бел-2	63-47
31	*Батон нарезной	кКал-107, Бел-3, Угл-22	3-8
20	*Сыр твердых сортов в нарезке (с.54)	кКал-72, Бел-5, Жир-5	16-75
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-56
Итого за Завтрак			85-58
<u>Обед</u>			
40	*Помидоры в нарезке (с.54)	кКал-10, Угл-2	13-54
250/25	*Рассольник Ленинградский (с.54) с курицей	кКал-162, Бел-3, Жир-8, Угл-20	33-44
60/20	*Поджарка из говядины	кКал-321, Бел-19, Жир-25, Угл-4	77-22
150	*Каша гречневая рассыпчатая (с.54)	кКал-240, Бел-8, Жир-7, Угл-36	12-12
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	3-08
200	*Компот клюквенный	кКал-1	15-02
Итого за Обед			154-42
Итого за			240

Директор


 Шчеглыанникова
Т.О.

Зав. столовой


 Архипова О.А.
Бух.
калькулятор

 Захарова Ю.О.