

# Понедельник (Нач. школа 1-4 класс) (Лицей № 9)

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                             |                                                                                |                               |
| 30                      | <b>*Перец болгарский в нарезке (с.54)</b>   | кКал-8, Угл-2                                                                  | 5-09                          |
| 175                     | <b>*Гуляш 75/10</b>                         | кКал-188, Бел-16, Жир-11, Угл-5                                                | 42-61                         |
| 170                     | <b>*Макароны отварные с сыром (с.54)</b>    | кКал-171, Бел-6, Жир-1, Угл-36                                                 | 18-23                         |
| 27                      | <b>*Хлеб пшеничный 1 сорт</b>               | кКал-93, Бел-3, Угл-19                                                         | 1-57                          |
| 200                     | <b>*Чай с лимоном и сахаром (с.54)</b>      | кКал-28, Угл-7                                                                 | 2-5                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | кКал-488, Бел-25, Жир-12, Угл-69                                               | 70                            |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                             |                                                                                |                               |
| 15                      | <b>*Кукуруза сахарная (с.54)</b>            | кКал-49, Бел-2, Жир-1, Угл-9                                                   | 4-96                          |
| 100                     | <b>*Котлеты, Биточки, Шницели 100 грамм</b> | кКал-112, Бел-4, Жир-8, Угл-6                                                  | 37-6                          |
| 140                     | <b>*Булгур отварной(с.54)</b>               | кКал-143, Бел-6, Жир-2, Угл-27                                                 | 12-66                         |
| 26                      | <b>*Хлеб бородинский</b>                    | кКал-66, Бел-2, Угл-14                                                         | 2-11                          |
| 200                     | <b>*Компот клюквенный</b>                   | кКал-1                                                                         | 12-67                         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | кКал-371, Бел-14, Жир-11, Угл-56                                               | 70                            |
| <b>Итого за</b>         |                                             | кКал-859, Бел-39, Жир-23, Угл-125                                              | 140                           |

Директор

Шишлянникова  
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.  
калькулятор

Захарова Ю.О.

# Вторник (Нач. школа 1-4 класс) (Лицей № 9)

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

## Завтрак

|                         |                                                   |                                  |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|-------|
| 45/150                  | <b>*Жаркое по-домашнему<br/>(говядина) 45/150</b> | кКал-257, Бел-17, Жир-11, Угл-22 | 53-95 |
| 39                      | <b>*Хлеб пшеничный 1 сорт</b>                     | кКал-135, Бел-4, Угл-28          | 2-35  |
| 200                     | <b>*Чай с брусникой и сахаром<br/>(с.54)</b>      | кКал-31, Угл-7                   | 5-73  |
| 50                      | <b>*Штолик с вареной<br/>сгущенкой</b>            | кКал-172, Бел-4, Жир-4, Угл-31   | 7-97  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | кКал-595, Бел-25, Жир-15, Угл-88 | 70    |

## Обед

|                      |                                     |                                     |       |
|----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| 120                  | <b>*Голень цыпленка отварной</b>    | кКал-410, Бел-26, Жир-34, Угл-1     | 36-21 |
| 190                  | <b>*Рис с овощами 150 гр.</b>       | кКал-219, Бел-6, Жир-1, Угл-46      | 24-87 |
| 27                   | <b>*Хлеб бородинский</b>            | кКал-68, Бел-2, Угл-14              | 2-17  |
| 200                  | <b>*Напиток из шиповника (с.54)</b> | кКал-1                              | 6-75  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                     | кКал-698, Бел-34, Жир-35, Угл-61    | 70    |
| <b>Итого за</b>      |                                     | кКал-1 293, Бел-59, Жир-50, Угл-149 | 140   |

Директор

Шишлянникова  
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.  
калькулятор

Захарова Ю.О.

# Среда (Начальная школа 1-4 класс) (Лицей № 9)

| Выход (г)               | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                           |                                                                                |                               |
| 15                      | *Зеленый горошек (с.54)                   |                                                                                | 3-78                          |
| 100                     | *Котлеты из курицы                        | кКал-115, Бел-13, Жир-3, Угл-9                                                 | 32-52                         |
| 150                     | *Картофельное пюре (с.54)                 | кКал-146, Бел-3, Жир-6, Угл-20                                                 | 19-54                         |
| 26                      | *Хлеб пшеничный 1 сорт                    | кКал-90, Бел-3, Угл-18                                                         | 1-49                          |
| 200                     | *Компот клюквенный                        | кКал-1                                                                         | 12-67                         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                                                                                | <b>70</b>                     |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                           |                                                                                |                               |
| 200/25                  | *Суп картофельный с лапшой (с.54) 200 гр  | кКал-127, Бел-3, Жир-3, Угл-22                                                 | 20-4                          |
| 70                      | *Курица отварная 70 гр. (с.54)            | кКал-124, Бел-26, Жир-2, Угл-1                                                 | 35-03                         |
| 120                     | *Каша гречневая рассыпчатая (с.54) 100гр. | кКал-288, Бел-10, Жир-8, Угл-43                                                | 10-86                         |
| 30                      | *Хлеб бородинский                         | кКал-76, Бел-2, Угл-16                                                         | 2-33                          |
| 200                     | *Чай с сахаром (с.54)                     | кКал-27, Угл-7                                                                 | 1-38                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                                                                                | <b>70</b>                     |
| <b>Итого за</b>         |                                           |                                                                                | <b>140</b>                    |

Директор

Шипляникова  
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.  
калькулятор

Захарова Ю.О.

# Четверг (Нач. школа 1-4 класс) (Лицей № 9)

| Выход (г)               | Наименование блюда                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                |                                                                                |                               |
| 80                      | <b>*Котлеты, Биточки,<br/>Шницели 80 грамм</b> | кКал-166, Бел-13, Жир-10, Угл-6                                                | <b>36-68</b>                  |
| 140                     | <b>*Макароны отварные (с.54)</b>               | кКал-189, Бел-5, Жир-6, Угл-31                                                 | <b>8-52</b>                   |
| 22                      | <b>*Хлеб пшеничный 1 сорт</b>                  | кКал-76, Бел-2, Угл-16                                                         | <b>1-17</b>                   |
| 200                     | <b>*Чай с клюквой и сахаром<br/>(с.54)</b>     | кКал-116, Бел-2, Угл-25                                                        | <b>6-63</b>                   |
| 170                     | <b>*Яблоко</b>                                 | кКал-80, Бел-1, Жир-1, Угл-17                                                  | <b>17</b>                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                |                                                                                | <b>70</b>                     |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                |                                                                                |                               |
| 15                      | <b>*Перец болгарский в нарезке<br/>(с.54)</b>  | кКал-4, Угл-1                                                                  | <b>2-54</b>                   |
| 175                     | <b>*Гуляш 75/10</b>                            | кКал-188, Бел-16, Жир-11, Угл-5                                                | <b>42-61</b>                  |
| 145                     | <b>*Макароны отварные с сыром<br/>(с.54)</b>   | кКал-146, Бел-5, Жир-1, Угл-30                                                 | <b>15-55</b>                  |
| 21                      | <b>*Хлеб бородинский</b>                       | кКал-53, Бел-2, Угл-11                                                         | <b>1-7</b>                    |
| 200                     | <b>*Компот из кураги (с.54)</b>                | кКал-67, Бел-1, Угл-16                                                         | <b>7-6</b>                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                |                                                                                | <b>70</b>                     |
| <b>Итого за</b>         |                                                |                                                                                | <b>140</b>                    |

Директор

Шишлянникова  
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.  
калькулятор

Захарова Ю.О.

# **Пятница (Нач. школа 1-4 класс) (Лицей № 9)**

| Выход (г)               | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                 |                                                                                |                               |
| 120                     | <b>*Запеканка из творога</b>                    | кКал-278, Бел-21, Жир-13, Угл-20                                               | <b>42-81</b>                  |
| 30                      | <b>*Соус шоколадный</b>                         | кКал-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3                                                   | <b>8-36</b>                   |
| 25                      | <b>*Сыр твердых сортов в<br/>нарезке (с.54)</b> | кКал-90, Бел-7, Жир-7                                                          | <b>15-99</b>                  |
| 25                      | <b>*Хлеб пшеничный 1 сорт</b>                   | кКал-86, Бел-2, Угл-18                                                         | <b>1-46</b>                   |
| 200                     | <b>*Чай с сахаром (с.54)</b>                    | кКал-27, Угл-7                                                                 | <b>1-38</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 |                                                                                | <b>70</b>                     |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                 |                                                                                |                               |
| 100                     | <b>*Котлеты из курицы</b>                       | кКал-115, Бел-13, Жир-3, Угл-9                                                 | <b>35-37</b>                  |
| 150                     | <b>*Картофельное пюре (с.54)</b>                | кКал-146, Бел-3, Жир-6, Угл-20                                                 | <b>19-54</b>                  |
| 31                      | <b>*Хлеб бородинский</b>                        | кКал-79, Бел-2, Угл-17                                                         | <b>2-42</b>                   |
| 200                     | <b>*Компот клюквенный</b>                       | кКал-1                                                                         | <b>12-67</b>                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 |                                                                                | <b>70</b>                     |
| <b>Итого за</b>         |                                                 |                                                                                | <b>140</b>                    |

Директор

Шишляникова  
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.  
калькулятор

Захарова Ю.О.