

Понедельник (Бесплатники) 155 руб. (Лицей №9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
25	*Перец болгарский в нарезке (с.54)	кКал-7, Угл-1	4-24
175	*Гуляш 75/10	кКал-188, Бел-16, Жир-11, Угл-5	41-61
150	*Макароны отварные с сыром (с.54)	кКал-151, Бел-5, Жир-1, Угл-31	16-09
21	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-72, Бел-2, Угл-15	1-3
200	*Чай с лимоном и сахаром (с.54)	кКал-28, Угл-7	2-5
75	*Пирожки печеные из теста дрожжевого с мясом,	кКал-233, Бел-10, Жир-8, Угл-31	20-73
Итого за Завтрак			86-47
<u>Обед</u>			
200/10	*Рассольник Ленинградский (с.54) 200 гр с мясом	кКал-124, Бел-2, Жир-6, Угл-15	21-31
29	*Хлеб бородинский	кКал-74, Бел-2, Угл-16	2-47
170	*Груша	кКал-283, Бел-4, Жир-1, Угл-62	29-75
150	*Яблоко	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15	15
Итого за Обед			68-53
Итого за			155

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Вторник (Бесплатники) 155 руб. (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	*Помидоры в нарезке (с.54)	кКал-12, Бел-1, Угл-2	7-91
45/150	*Жаркое по-домашнему (говядина) 45/150	кКал-257, Бел-17, Жир-11, Угл-22	53-55
25	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-86, Бел-2, Угл-18	1-42
200	*Чай с брусникой и сахаром (с.54)	кКал-31, Угл-7	5-46
60	*Хачапури	кКал-90, Бел-3, Угл-18	22-2
Итого за Завтрак			90-54
<u>Обед</u>			
200/10	*Щи из капусты свежей со сметаной (с.54) с мясом	кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-6	14-17
21	*Хлеб бородинский	кКал-53, Бел-2, Угл-11	1-69
Итого за Обед			15-86
<u>Полдник</u>			
360	*Апельсин	кКал-155, Бел-3, Жир-1, Угл-29	48-6
Итого за Полдник			48-6
Итого за			155

Директор

Шишляникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Среда (Бесплатники) 155 руб. (Лицей № 9)

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

Завтрак

25	*Зеленый горошек (с.54)		6-3
100	*Котлеты из курицы	кКал-115, Бел-13, Жир-3, Угл-9	42-02
100	*Картофельное пюре (с.54)	кКал-97, Бел-2, Жир-4, Угл-13	13-02
22	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-76, Бел-2, Угл-16	1-27
200	*Компот клюквенный	кКал-1	12-67
200/25	*Суп картофельный с лапшой (с.54) 200 гр	кКал-127, Бел-3, Жир-3, Угл-22	17-64
34	*Хлеб бородинский	кКал-86, Бел-2, Угл-18	2-75
Итого за Завтрак		кКал-502, Бел-22, Жир-10, Угл-78	95-67

Обед

175	*Груша	кКал-291, Бел-5, Жир-2, Угл-64	30-63
200	*Сок в т/п		28-7
Итого за Обед		кКал-291, Бел-5, Жир-2, Угл-64	59-33
Итого за		кКал-793, Бел-27, Жир-12, Угл-142	155

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Четверг (Бесплатники) 155 руб. (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
35	*Огурец в нарезке (с.54)	кКал-5, Угл-1	4-35
80	*Котлеты, Биточки, Шницели 80 грамм	кКал-166, Бел-13, Жир-10, Угл-6	36-68
150	*Макароны отварные (с.54)	кКал-202, Бел-5, Жир-6, Угл-33	9-12
30	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-104, Бел-3, Угл-21	1-71
200	*Чай с клюквой и сахаром (с.54)	кКал-116, Бел-2, Угл-25	6-63
240	*Яблоко	кКал-113, Бел-1, Жир-1, Угл-24	24
50	*Рулетик с маком	кКал-129, Бел-3, Жир-1, Угл-26	10-03
Итого за Завтрак			92-52
<u>Обед</u>			
200/25	*Суп картофельный с горохом (с.54) 200 гр	кКал-67, Бел-3, Жир-2, Угл-7	15-9
28	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-97, Бел-3, Угл-20	1-58
110	*Йогурт	кКал-102, Бел-2, Жир-2, Угл-19	45
Итого за Обед			62-48
Итого за			155

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Пятница (Бесплатники) 155 руб. (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
120	*Запеканка из творога	кКал-278, Бел-21, Жир-13, Угл-20	42-81
30	*Соус шоколадный	кКал-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3	8-36
35	*Сыр твердых сортов в нарезке (с.54)	кКал-126, Бел-9, Жир-9	22-39
20	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-69, Бел-2, Угл-14	1-15
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-38
75	*Пирожки печеные из дрожжевого теста с клюквой	кКал-206, Бел-4, Жир-3, Угл-39	14-05
Итого за Завтрак			90-14
<u>Обед</u>			
200/25	*Борщ с капустой и картофелем со сметаной (с.54) 200 гр	кКал-116, Бел-2, Жир-6, Угл-12	16-6
21	*Хлеб бородинский	кКал-53, Бел-2, Угл-11	1-68
Итого за Обед			18-28
<u>Полдник</u>			
345	*Апельсин	кКал-148, Бел-3, Жир-1, Угл-28	46-58
Итого за Полдник			46-58
Итого за			155

Директор

Шишляникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.