

Понедельник (Бесплатники) (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	*Перец болгарский в нарезке (с.54)	кКал-8, Угл-2	5-09
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
34	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-117, Бел-3, Угл-24	1-98
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			88
<u>Обед</u>			
200/10	*Рассольник Ленинградский (с.54) 200 гр с мясом	кКал-124, Бел-2, Жир-6, Угл-15	21-31
100	*Котлеты, Биточки, Шницели 100 гр.	кКал-112, Бел-4, Жир-8, Угл-6	37-6
150	*Булгур отварной(с.54)	кКал-154, Бел-6, Жир-2, Угл-28	13-56
33	*Хлеб бородинский	кКал-84, Бел-2, Угл-18	2-86
200	*Компот клюквенный	кКал-1	12-67
Итого за Обед			88
Итого за			176

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Вторник (Бесплатники) (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	*Помидоры в нарезке (с,54)	кКал-7, Угл-1	4-75
45/150	*Жаркое по-домашнему (говядина) 45/150	кКал-257, Бел-17, Жир-11, Угл-22	53-55
36	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-124, Бел-3, Угл-26	2-04
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			88
<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
35	*Помидоры в нарезке (с,54)	кКал-8, Угл-1	5-54
120	*Голень цыпленка отварной	кКал-410, Бел-26, Жир-34, Угл-1	36-21
180	*Рис с овощами 150 гр.	кКал-207, Бел-6, Жир-1, Угл-43	23-56
22	*Хлеб бородинский	кКал-56, Бел-2, Угл-12	1-77
200	*Напиток из шиповника (с.54)	кКал-1	6-75
Итого за Обед			88
Итого за			176

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Среда (Бесплатники) (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	*Котлеты из курицы	кКал-115, Бел-13, Жир-3, Угл-9	32-52
100	*Картофельное пюре (с.54)	кКал-97, Бел-2, Жир-4, Угл-13	13-02
31	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-107, Бел-3, Угл-22	1-79
200	*Компот клюквенный	кКал-1	12-67
160	*Груша	кКал-266, Бел-4, Жир-1, Угл-58	28
Итого за Завтрак			88
<u>Обед</u>			
200/25	*Суп картофельный с лапшой (с.54) 200 гр	кКал-127, Бел-3, Жир-3, Угл-22	17-64
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	2-24
40	*Перец болгарский в нарезке (с.54)	кКал-11, Бел-1, Угл-2	6-78
80	*Курица отварная 80 гр. (с.54)	кКал-124, Бел-26, Жир-2, Угл-1	40-33
200	*Каша гречневая рассыпчатая (с.54) 100гр.	кКал-480, Бел-16, Жир-14, Угл-72	18-1
20	*Хлеб бородинский	кКал-51, Бел-1, Угл-11	1-53
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-38
Итого за Обед			88
Итого за			176

Директор

Шишляникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Четверг (Бесплатники) (Лицей № 9)

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

Завтрак

80	<i>*Котлеты, Биточки, Шницели 80 грамм</i>	кКал-166, Бел-13, Жир-10, Угл-6	36-68
160	<i>*Макароны отварные (с.54)</i>	кКал-215, Бел-5, Жир-6, Угл-35	9-73
34	<i>*Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	кКал-117, Бел-3, Угл-24	1-93
200	<i>*Чай с клюквой и сахаром (с.54)</i>	кКал-116, Бел-2, Угл-25	6-63
230	<i>*Яблоко</i>	кКал-108, Бел-1, Жир-1, Угл-23	23
50	<i>*Рулетик с маком</i>	кКал-129, Бел-3, Жир-1, Угл-26	10-03
Итого за Завтрак		кКал-851, Бел-27, Жир-18, Угл-139	88

Обед

200/25	<i>*Суп картофельный с горохом (с.54) 200 гр</i>	кКал-67, Бел-3, Жир-2, Угл-7	15-9
27	<i>*Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	кКал-93, Бел-3, Угл-19	1-55
15	<i>*Перец болгарский в нарезке (с.54)</i>	кКал-4, Угл-1	2-54
175	<i>*Гуляш 75/10</i>	кКал-188, Бел-16, Жир-11, Угл-5	41-61
150	<i>*Макароны отварные с сыром (с.54)</i>	кКал-151, Бел-5, Жир-1, Угл-31	16-09
31	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-79, Бел-2, Угл-17	2-71
200	<i>*Компот из кураги (с.54)</i>	кКал-67, Бел-1, Угл-16	7-6
Итого за Обед		кКал-649, Бел-30, Жир-14, Угл-96	88
Итого за		кКал-1 500, Бел-57, Жир-32, Угл-235	176

Директор

Шишляникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Пятница (Бесплатники) (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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
38	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-131, Бел-4, Угл-27	2-21
30	*Сыр твердых сортов в нарезке (с.54)	кКал-108, Бел-8, Жир-8	19-19
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			88
Обед			
200/25	*Борщ с капустой и картофелем со сметаной (с.54) 200 гр	кКал-116, Бел-2, Жир-6, Угл-12	16-6
100/10	*Котлеты из курицы	кКал-127, Бел-14, Жир-3, Угл-10	37-27
150	*Картофельное пюре (с.54)	кКал-146, Бел-3, Жир-6, Угл-20	19-54
24	*Хлеб бородинский	кКал-61, Бел-2, Угл-13	1-92
200	*Компот клюквенный	кКал-1	12-67
Итого за Обед			88
Итого за			176

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Суббота (Бесплатники) (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	*Перец болгарский в нарезке (с.54)	кКал-8, Угл-2	5-09
175	*Гуляш 75/10	кКал-188, Бел-16, Жир-11, Угл-5	41-61
170	*Рис с овощами 150 гр.	кКал-196, Бел-5, Жир-1, Угл-41	22-25
25	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-86, Бел-2, Угл-18	1-33
200	*Компот из кураги (с.54)	кКал-67, Бел-1, Угл-16	7-6
50	*Булочка Дорожная 50гр	кКал-402, Бел-7, Жир-16, Угл-58	10-12
Итого за Завтрак		кКал-947, Бел-31, Жир-28, Угл-140	88
Итого за		кКал-947, Бел-31, Жир-28, Угл-140	88

Директор

Шишляникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.