

Понедельник (Бесплатники) 176 руб. (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
30	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-104, Бел-3, Угл-21	1-73
200	*Чай с лимоном и сахаром (с.54)	кКал-28, Угл-7	2-5
75	*Пирожки печеные из теста дрожжевого с мясом, луком	кКал-233, Бел-10, Жир-8, Угл-31	20-73
Итого за Завтрак			87-75
<u>Обед</u>			
200/10	*Рассольник Ленинградский (с.54) 200 гр с мясом	кКал-124, Бел-2, Жир-6, Угл-15	21-31
35	*Хлеб бородинский	кКал-89, Бел-3, Угл-19	2-94
180	*Груша	кКал-300, Бел-5, Жир-2, Угл-66	31-5
325	*Яблоко	кКал-153, Бел-1, Жир-1, Угл-32	32-5
Итого за Обед			88-25
Итого за			176

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Вторник (Бесплатники) 176 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
32	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-110, Бел-3, Угл-23	1-84
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		кКал-500, Бел-24, Жир-11, Угл-72	90-96
<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
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	2-27
Итого за Обед		кКал-172, Бел-7, Жир-6, Угл-21	16-44
<u>Полдник</u>			
360	*Апельсин	кКал-155, Бел-3, Жир-1, Угл-29	48-6
200	*Яблоко	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	20
Итого за Полдник		кКал-249, Бел-4, Жир-2, Угл-49	68-6
Итого за		кКал-921, Бел-35, Жир-19, Угл-142	176

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Среда (Бесплатники) 176 руб. (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	*Зеленый горошек (с.54)		7-56
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
30	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-104, Бел-3, Угл-21	1-75
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
33	*Хлеб бородинский	кКал-84, Бел-2, Угл-18	2-64
Итого за Завтрак		кКал-528, Бел-23, Жир-10, Угл-83	97-3
<u>Обед</u>			
180	*Груша	кКал-300, Бел-5, Жир-2, Угл-66	31-5
200	*Сок в т/п		28-7
185	*Яблоко	кКал-87, Бел-1, Жир-1, Угл-18	18-5
Итого за Обед		кКал-387, Бел-6, Жир-3, Угл-84	78-7
Итого за		кКал-915, Бел-29, Жир-13, Угл-167	176

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Четверг (Бесплатники) 176 руб. (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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
24	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-83, Бел-2, Угл-17	1-36
200	*Чай с клюквой и сахаром (с.54)	кКал-116, Бел-2, Угл-25	6-63
210	*Яблоко	кКал-99, Бел-1, Жир-1, Угл-21	21
50	*Рулетик с маком	кКал-129, Бел-3, Жир-1, Угл-26	10-03
Итого за Завтрак			84-82
<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
200	*Сок в т/п		28-7
Итого за Обед			91-18
Итого за			176

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Пятница (Бесплатники) 176 руб. (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	*Запеканка из творога	кКал-348, Бел-26, Жир-16, Угл-25	53-52
30	*Соус шоколадный 100 гр.	кКал-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3	8-36
32	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-110, Бел-3, Угл-23	1-81
25	*Сыр твердых сортов в нарезке (с.54)	кКал-90, Бел-7, Жир-7	15-99
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			95-11
<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
31	*Хлеб бородинский	кКал-79, Бел-2, Угл-17	2-41
Итого за Обед			19-01
<u>Полдник</u>			
325	*Апельсин	кКал-140, Бел-3, Жир-1, Угл-26	43-88
180	*Яблоко	кКал-85, Бел-1, Жир-1, Угл-18	18
Итого за Полдник			61-88
Итого за			176

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.

Суббота (Бесплатники) 176 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
180	*Рис с овощами 150 гр.	кКал-207, Бел-6, Жир-1, Угл-43	23-56
31	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-107, Бел-3, Угл-22	1-72
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			88-85
<u>Обед</u>			
170	*Груша	кКал-283, Бел-4, Жир-1, Угл-62	29-75
400	*Сок в т/п		57-4
Итого за Обед			87-15
Итого за			176

Директор

Шишляникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.