

## Среда (Бесплатники) (Лицей № 9)

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

### Завтрак

60	<b>*Салат из св.помидоров и огурцов (с.54)</b>	кКал-47, Бел-1, Жир-3, Угл-4	<b>8-1</b>
200	<b>*Плов с курицей 54 сборник</b>	кКал-5, Угл-1	<b>61-84</b>
29	<b>*Сыр твердых сортов в нарезке (с.54)</b>	кКал-104, Бел-8, Жир-8	<b>18-55</b>
27	<b>*Хлеб пшеничный 1 сорт</b>	кКал-93, Бел-3, Угл-19	<b>2-07</b>
200	<b>*Чай с сахаром (с.54)</b>	кКал-27, Угл-7	<b>1-44</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-276, Бел-12, Жир-11, Угл-31	<b>92</b>

### Обед

30	<b>*Огурец в нарезке (с.54)</b>	кКал-4, Угл-1	<b>3-56</b>
60/20	<b>*Поджарка мясная</b>	кКал-400, Бел-19, Жир-25, Угл-4	<b>45-73</b>
200	<b>*Каша гречневая рассыпчатая (с.54) 200 гр.</b>	кКал-240, Бел-8, Жир-7, Угл-36	<b>15-31</b>
23	<b>*Хлеб бородинский</b>	кКал-58, Бел-2, Угл-12	<b>2-39</b>
200	<b>*Компот из вишни (сб,2000г.)</b>	кКал-109, Угл-27	<b>12-07</b>
75	<b>*Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком</b>	кКал-206, Бел-4, Жир-3, Угл-39	<b>12-94</b>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 017, Бел-33, Жир-35, Угл-119	<b>92</b>
<b>Итого за</b>		кКал-1 293, Бел-45, Жир-46, Угл-150	<b>184</b>

Директор

Шишляникова  
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.  
калькулятор

Захарова Ю.О.