

Четверг (Бесплатники) (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>Завтрак</u>					
20	*Кукуруза сахарная (с.54)	кКал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-12	7-11		
150	*Омлет с сыром 150 гр (с.54)	кКал-11, Бел-2	54-33		
15	*Сыр твердых сортов в нарезке (с.54)	кКал-54, Бел-4, Жир-4	9-59		
18	*Батон нарезной	кКал-62, Бел-2, Угл-13	1-96		
200	*Чай с брусникой и сахаром (с.54)	кКал-31, Угл-7	7-45		
50	*Крендель Сахарный	кКал-208, Бел-4, Жир-8, Угл-30	11-56		
Итого за Завтрак		кКал-431, Бел-14, Жир-13, Угл-62	92		
<u>Обед</u>					
15	*Огурец в нарезке (с.54)	кКал-2	1-78		
210	*Жаркое по-домашнему (говядина) 60/150	кКал-257, Бел-17, Жир-11, Угл-22	75-02		
21	*Хлеб бородинский	кКал-53, Бел-2, Угл-11	2-2		
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-44		
50	*Крендель Сахарный	кКал-208, Бел-4, Жир-8, Угл-30	11-56		
Итого за Обед		кКал-547, Бел-23, Жир-19, Угл-70	92		
Итого за		кКал-978, Бел-37, Жир-32, Угл-132	184		
Директор	Шишлянникова Т.О.	Зав. столовой	Архипова О.А.	Бух. калькулятор	Захарова Ю.О.