

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>			
15	*Помидоры в нарезке (с.54)	кКал-4, Угл-1	2-37
100	*Котлеты из курицы (сб.54)	кКал-65, Бел-2, Жир-3, Угл-8	36-36
150	*Картофельное пюре (с.54)	кКал-146, Бел-3, Жир-6, Угл-20	21-03
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-44
21	*Батон нарезной	кКал-72, Бел-2, Угл-15	2-2
130	*Мандарин	кКал-61, Бел-1, Жир-1, Угл-13	28-6
Итого за Завтрак		кКал-375, Бел-8, Жир-10, Угл-64	92
<u>Обед</u>			
20	*Огурец в нарезке (с.54)	кКал-3, Угл-1	2-37
200/25	*Суп картофельный с лапшой (с.54) с курицей	кКал-127, Бел-3, Жир-3, Угл-22	23-27
80	*Курица отварная 80 гр. (с.54)	кКал-124, Бел-26, Жир-2, Угл-1	50-7
150	*Каша гречневая рассыпчатая (с.54)	кКал-240, Бел-8, Жир-7, Угл-36	11-48
28	*Хлеб бородинский	кКал-71, Бел-2, Угл-15	2-74
200	*Чай с сахаром (с.54)	кКал-27, Угл-7	1-44
Итого за Обед		кКал-592, Бел-39, Жир-12, Угл-82	92
Итого за		кКал-967, Бел-47, Жир-22, Угл-146	184

Директор _____ Шишлянникова Т.О. Зав. столовой _____ Архипова О.А. Бух. _____ Захарова Ю.О.
 калькулятор _____