

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>			
20	*Помидоры в нарезке (с.54)	кКал-5, Угл-1	3-16
175	*Гуляш 75/100	кКал-188, Бел-16, Жир-11, Угл-5	55-78
150	*Макароны отварные с сыром (с.54)	кКал-151, Бел-5, Жир-1, Угл-31	16-34
28	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-97, Бел-3, Угл-20	2-24
200	*Чай с лимоном и сахаром (с.54)	кКал-28, Угл-7	2-71
50	*Булочка Дорожная 50гр	кКал-402, Бел-7, Жир-16, Угл-58	11-77
Итого за Завтрак		кКал-871, Бел-31, Жир-28, Угл-122	92
<u>Обед</u>			
70	*Салат из св.помидоров и огурцов (с.54) 100 гр.	кКал-54, Бел-1, Жир-4, Угл-4	9-45
90/25	*Тефтели Сб.54 с соусом сметанным	кКал-2	49-72
150	*Булгур отварной(с.54)	кКал-154, Бел-6, Жир-2, Угл-28	14-34
19	*Хлеб бородинский	кКал-48, Бел-1, Угл-10	1-93
200	*Компот клюквенный	кКал-1	16-56
Итого за Обед		кКал-259, Бел-8, Жир-6, Угл-42	92
Итого за		кКал-1 130, Бел-39, Жир-34, Угл-164	184

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