

Вторник (Бесплатники) (Лицей № 9)

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

Завтрак

125	<i>*Тефтели из говядины с рисом Сб.54 с соусом сметанным</i>	кКал-2	62-33
150	<i>*Каша гречневая рассыпчатая (с.54)</i>	кКал-240, Бел-8, Жир-7, Угл-36	11-48
60	<i>*Штолик с повидлом</i>	кКал-207, Бел-4, Жир-4, Угл-37	9-10
21	<i>*Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	кКал-72, Бел-2, Угл-15	1-64
200	<i>*Чай с брусникой и сахаром (с.54)</i>	кКал-31, Угл-7	7-45
Итого за Завтрак		кКал-552, Бел-14, Жир-11, Угл-95	92-00

Обед

200/25	<i>*Борщ с капустой и картофелем со сметаной (с.54) с курицей</i>	кКал-116, Бел-2, Жир-6, Угл-12	22-95
125	<i>*Голень цыпленка отварная</i>	кКал-341, Бел-21, Жир-28	43-12
160	<i>*Рис отварной (с.54)</i>	кКал-223, Бел-4, Жир-5, Угл-38	15-1
22	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-56, Бел-2, Угл-12	2-12
200	<i>*Чай с сахаром (с.54)</i>	кКал-27, Угл-7	1-44
50	<i>*Калач сметанный дрожжевой 50гр</i>	кКал-165, Бел-4, Жир-3, Угл-30	7-27
Итого за Обед		кКал-928, Бел-33, Жир-42, Угл-99	92
Итого за		кКал-1 480, Бел-47, Жир-53, Угл-194	184-58

Директор

Шишляникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.