

Пятница (Бесплатники) (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
25	*Перец болгарский в нарезке (с.54)	кКал-7, Угл-1	4-52
80	*Курица отварная 80 гр. (с.54)	кКал-124, Бел-26, Жир-2, Угл-1	50-7
150	*Рис отварной (с.54)	кКал-209, Бел-4, Жир-5, Угл-36	14-16
23	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-79, Бел-2, Угл-16	1-88
200	*Чай с лимоном и сахаром (с.54)	кКал-28, Угл-7	2-71
50	*Рулетик с маком	кКал-129, Бел-3, Жир-1, Угл-26	18-03
Итого за Завтрак		кКал-576, Бел-35, Жир-8, Угл-87	92
<u>Обед</u>			
90	*Салат "Обской"	кКал-150, Бел-1, Жир-14, Угл-5	12-53
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
30	*Хлеб бородинский	кКал-76, Бел-2, Угл-16	3
200	*Компот из сухофруктов (с.54)	кКал-67, Бел-1, Угл-16	4-35
Итого за Обед		кКал-632, Бел-25, Жир-26, Угл-73	92
Итого за		кКал-1 208, Бел-60, Жир-34, Угл-160	184

Директор

Шишляникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.