

Четверг (Бесплатники) (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	*Котлета рыбная (горбуша) 100 гр. (с.54)		48-83
140	*Картофельное пюре (с.54)	кКал-136, Бел-3, Жир-6, Угл-19	19-63
26	*Хлеб пшеничный 1 сорт	кКал-90, Бел-3, Угл-18	2-12
200	*Чай с клюквой и сахаром (с.54)	кКал-116, Бел-2, Угл-25	8-48
75	*Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	кКал-206, Бел-4, Жир-3, Угл-39	12-94
Итого за Завтрак			92
Обед			
60	*Салат из кукурузы с яйцом	кКал-163, Бел-3, Жир-8, Угл-20	16-12
100	*Котлеты из курицы (сб.54)	кКал-65, Бел-2, Жир-3, Угл-8	40-56
200	*Картофельное пюре (с.54) 200 гр	кКал-146, Бел-3, Жир-6, Угл-20	28-04
18	*Хлеб бородинский	кКал-46, Бел-1, Угл-10	1-87
200	*Компот из облепихи (с.54)	кКал-67, Бел-1, Угл-16	5-41
Итого за Обед			92
Итого за			184

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.