

Вторник (Бесплатники) (Лицей № 9)

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

Завтрак

20	<i>*Перец болгарский в нарезке (с.54)</i>	кКал-5, Угл-1	3-62
125	<i>*Тефтели из говядины с рисом Сб.54 с соусом сметанным</i>	кКал-2	62-33
150	<i>*Макароны отварные (с.54)</i>	кКал-202, Бел-5, Жир-6, Угл-33	10-51
17	<i>*Сыр твердых сортов в нарезке (с.54)</i>	кКал-61, Бел-5, Жир-5	10-87
18	<i>*Батон нарезной</i>	кКал-62, Бел-2, Угл-13	1-96
200	<i>*Чай с лимоном и сахаром (с.54)</i>	кКал-28, Угл-7	2-71
Итого за Завтрак		кКал-360, Бел-12, Жир-11, Угл-54	92

Обед

20	<i>*Огурец в нарезке (с.54)</i>	кКал-3, Угл-1	2-37
60/80	<i>*Гуляш из говядины 60/80</i>	кКал-188, Бел-16, Жир-11, Угл-5	65-59
150	<i>*Рис отварной (с.54)</i>	кКал-209, Бел-4, Жир-5, Угл-36	14-16
28	<i>*Хлеб бородинский</i>	кКал-71, Бел-2, Угл-15	2-86
200	<i>*Напиток из шиповника (с.54)</i>	кКал-1	7-02
Итого за Обед		кКал-472, Бел-22, Жир-16, Угл-57	92
Итого за		кКал-832, Бел-34, Жир-27, Угл-111	184

Директор

Шишлянникова
Т.О.

Зав. столовой

Архипова О.А.

Бух.
калькулятор

Захарова Ю.О.