

Понедельник (Бесплатники) (Лицей № 9)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
Завтрак					
20	*Огурец в нарезке (с.54)	кКал-3, Угл-1	2-37		
60/20	*Поджарка мясная 60/20	кКал-400, Бел-19, Жир-25, Угл-4	45-73		
150	*Каша гречневая рассыпчатая (с.54)	кКал-240, Бел-8, Жир-7, Угл-36	11-48		
200	*Чай с клюквой и сахаром (с.54)	кКал-116, Бел-2, Угл-25	8-48		
21	*Батон нарезной	кКал-72, Бел-2, Угл-15	2-23		
170	*Яблоко	кКал-80, Бел-1, Жир-1, Угл-17	21-71		
Итого за Завтрак		кКал-911, Бел-32, Жир-33, Угл-98	92		
Обед					
30	*Помидоры в нарезке (с,54)	кКал-7, Угл-1	4-75		
230	*Плов с курицей 54 сборник	кКал-6, Угл-1	71-12		
24	*Хлеб бородинский	кКал-61, Бел-2, Угл-13	2-44		
200	*Компот из облепихи (с.54)	кКал-67, Бел-1, Угл-16	5-41		
60	*Слойка с сахаром (тесто покупное)	кКал-45, Бел-1, Угл-10	8-28		
Итого за Обед		кКал-186, Бел-4, Угл-41	92		
Итого за		кКал-1 097, Бел-36, Жир-33, Угл-139	184		
Директор	Шишлянникова Т.О.	Зав. столовой	Архипова О.А.	Бух. калькулятор	Захарова Ю.О.