

## меню (12лет и старшеБП,РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
35	<b>Огурец свежий порционный</b> <small>огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св. соль</small>	ККАЛ-5, У-1	14-00
100/30	<b>Оладьи из печени Нежные</b> <small>печень мясная, лук репка, рис, масло растительное, сметана 15%, яйцо, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-165, Б-12, Ж-11, У-5	50-00
180	<b>Картофель тушеный</b> <small>картофель св. масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-181, Б-3, Ж-9, У-20	32-00
200	<b>Сок фруктовый</b>	ККАЛ-92, Б-1, У-20	25-00
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	5-00
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-598, Б-21, Ж-21, У-76	<b>129-00</b>
<u>обед</u>			
50	<b>Салат из свежих помидор</b> <small>помидоры свежие, масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), соль йодированная</small>	ККАЛ-101, Ж-10, У-3	21-00
100	<b>Котлета Мамина</b> <small>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, геркулес, масло растительное, яйцо, сухари паниров., молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-252, Б-13, Ж-15, У-10	62-00
180	<b>Макароньы отварные (рожки)</b> <small>макароньы (рожки), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-188, Б-6, Ж-9, У-23	18-00
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага без косточки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-87, Б-1, У-20	18-00
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	7-00
30	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-853, Б-27, Ж-35, У-102	<b>129-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1451, Б-48, Ж-56, У-178	<b>258-00</b>

Директор  
Лицей №2

ИП Полякова

Полякова И.Е.

Калькулятор



*[Handwritten signature]*