

**меню (12лет и старшеБП,РП)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>завтрак</b>			
28	<b>Мармелад</b>	ККАЛ-90, У-22	10-00
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b> <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-7, У-18	26-00
105/5	<b>Омлет с маслом</b> <small>яйцо, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-206, Б-11, Ж-17, У-2	39-00
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-113, Б-4, Ж-4, У-15	25-00
20	<b>Сыр порциями</b>	ККАЛ-75, Б-5, Ж-6	20-00
50	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	6-00
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-802, Б-31, Ж-36, У-92	<b>129-00</b>
<b>обед</b>			
55	<b>Огурец свежий с маслом растит. зеленью</b> <small>огурцы свежие, масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), соль йодированная</small>	ККАЛ-29, Ж-2, У-1	19-00
75/50	<b>Ежики в томатно-сметанном соусе</b> <small>свинина лясная нежирная п/ф, лук репка, яйцо, рис, мука в/с, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-249, Б-13, Ж-16, У-10	58-00
180	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-208, Б-3, Ж-11, У-14	24-00
200	<b>Напиток из ягод св/мор</b> <small>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-44, У-11	16-00
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	7-00
50	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-102, Б-4, Ж-1, У-20	5-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-796, Б-25, Ж-31, У-90	<b>129-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1598, Б-56, Ж-67, У-182	<b>258-00</b>

Директор  
Лицей №2

Кудашова Ю.М.

ИП Полякова

Полякова И.Е.

Калькулятор



*Светлана*