

меню (12 лет и старше БП, РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
20	Помидор свежий порционный <i>помидоры св, масло растительное</i>	ККАЛ-4, У-1	7-00
100	Комлета куриная Диетическая <i>куры-филе, творог свежий 9%, лук репка, сухари паниров., масло растительное, манка, яйцо, соль йодированная</i>	ККАЛ-267, Б-12, Ж-15, У-21	87-00
180	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная свежая, морковь свежая, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-87, Б-3, Ж-4, У-9	22-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-41, У-10	5-00
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	5-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-564, Б-20, Ж-20, У-73	129-00
<u>обед</u>			
65	Яблоки свежие	ККАЛ-35, У-10	21-00
110	Гуляш из курицы <i>куры грудка, масло сливочное 72,5%, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-10, Ж-8, У-3	56-00
180	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-5, У-33	18-00
200	Кисель из сока фруктового <i>сок в ассортименте, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-108, У-25	22-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	7-00
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	5-00
Итого за обед		ККАЛ-721, Б-22, Ж-14, У-118	129-00
Итого за день		ККАЛ-1285, Б-42, Ж-34, У-191	258-00

Директор
Лицей №2

Кулешова Ю.М.

ИП Полякова

Полякова И.Е.

Калькулятор

