

меню (ДИ, ОВ312 и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
220	Каша пшеничная молочная с маслом <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-196, Б-7, Ж-5, У-27	35-00
200/5	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-43, У-11	7-00
50	Батон белый	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	7-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-420, Б-13, Ж-7, У-73	52-00
обед			
200/10/5	Рассольник с перловкой, птицей, сметаной <small>картофель св. суры грубого, морковь свежая, огурцы консервированные, лук репчатый 15%, перловая, масло сливочное 72,5%, соль водированная, зелень сушеная (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-139, Б-6, Ж-8, У-13	31-00
100	Котлета рыбная запеченная с сыром <small>минтай филе, сыр твердый (типа российский), яйцо, хлеб белый нарезной, лук репчатый, масло растительное, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-159, Б-16, Ж-8, У-5	65-00
180	Картофельное пюре <small>картофель св. масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	29-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-41, У-10	6-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	6-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
Итого за обед		ККАЛ-683, Б-33, Ж-22, У-94	140-00
Итого за день		ККАЛ-1 103, Б-46, Ж-29, У-167	192-00

Директор
Лицей №2

Кулишова Ю.М.

И.П. Полякова

Полякова И.Е.

Калькулятор



меню (12лет и старшеБП,РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
15	Огурец свежий порционный <small>огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св. соль</small>	ККАЛ-2	9-00
60/50	Мясо тушеное <small>свинина мясная нежирная п.ф, масло сливочное 72,5%, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, мука в с, соль водированная, зелень сушеная (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-274, Б-12, Ж-23, У-5	74-00
180	Гарнир Рис отварной <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-217, Б-2, Ж-7, У-37	22-00
200	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-99, Б-3, Ж-3, У-15	14-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
50	Батон белый	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	7-00
Итого за завтрак		ККАЛ-773, Б-23, Ж-35, У-92	129-00
обед			
100	Котлета рыбная запеченная с сыром <small>минтай филе, сыр твердый (типа российский), яйцо, хлеб белый нарезной, лук репчатый, масло растительное, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-159, Б-16, Ж-8, У-5	65-00
180	Картофельное пюре <small>картофель св. масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	29-00
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	25-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	7-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
Итого за обед		ККАЛ-618, Б-28, Ж-15, У-95	129-00
Итого за день		ККАЛ-1 391, Б-51, Ж-50, У-187	258-00

Директор
Лицей №2

Кулишова Ю.М.

И.П. Полякова

Полякова И.Е.

Калькулятор

