

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>			
20	Помидор свежий порционный <small>помидоры св. масло растительное</small>	ККАЛ-4, У-1	7-00
100	Котлета куриная Диетическая <small>кури-филе, творог свежий 9%, лук репчат., сахар паниров., масло растительное, манка, яйцо, соль водированная</small>	ККАЛ-267, Б-12, Ж-15, У-21	80-00
180	Капуста тушеная <small>капуста белокачанная свежая, морковь свежая, лук репчат., масло сливочное 72,5%, соль водированная, зелень сушеная (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-87, Б-3, Ж-4, У-9	29-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	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			129-00
<u>обед</u>			
40	Огурец свежий маслом растительным <small>огурцы свежие, масло растительное, соль водированная</small>	ККАЛ-12, Ж-2, У-1	20-00
60/50	Гуляш из курицы <small>кури грудка, масло сливочное 72,5%, мука в/с, тамаг-паста, соль водированная</small>	ККАЛ-139, Б-10, Ж-8, У-3	65-00
180	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-5, У-33	18-00
200	Кисель из ягод св/мор <small>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-72, У-17	14-00
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			129-00
Итого за день			258-00

Директор
Лицей №2

Кулешова Ю.М.

ИП Полыкова

Полыкова И.Е.

Калькулятор

Калькулятор

**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>			
250	Каша рисовая молочная с маслом <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-172, Б-6, Ж-8, У-23	33-00
20	Сыр порциями	ККАЛ-75, Б-5, Ж-6	22-00
125	Омлет с маслом <small>яйца, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-234, Б-13, Ж-19, У-3	42-00
200	Какао с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-113, Б-4, Ж-4, У-15	23-00
50	Батон белый	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
Итого за завтрак			129-00
<u>обед</u>			
40	Помидор свежий с маслом растительным <small>помидоры свежие, масло растительное</small>	ККАЛ-44, Ж-4, У-2	19-00
75/50	Тефтели рыбные в соусе <small>минтай филе, мука в/с, свиная мясная нежирная п/ф, кури грудка, хлеб белый нарезной, лук репчат., масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-173, Б-10, Ж-8, У-15	64-00
180	Картофельное пюре <small>картофель св. масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	32-00
200	Компот из сухофруктов <small>сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота</small>	ККАЛ-67, У-16	6-00
50	Хлеб пшеничный	ККАЛ-117, Б-4, У-25	5-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за обед			129-00
Итого за день			258-00

Директор
Лицей №2

Кулешова Ю.М.

ИП Полыкова

Полыкова И.Е.

Калькулятор

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			
60/60	Печень тушеная в соусе молочном <small>печень мясная, масло сливочное 72.5%, молоко сухое 25%, мука в/с, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-200, Б-3, Ж-3, У-15	93-00
180	Макаронны отварные (регатоны) <small>макаронны (регатоны), масло сливочное 72.5%, соль водированная</small>	ККАЛ-188, Б-6, Ж-9, У-23	18-00
200	Чай с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с/с 8.5%, чай байховый</small>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-2, У-8	9-00
50	Батон белый	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
Итого за завтрак			129-00
обед			
200	Яблоки свежие	ККАЛ-108, Ж-1, У-31	36-00
100	Комплета курочка Ряба <small>куры грудка, сахар паниров., манка, лук репчат., масло растительное, молоко сухое 25%, соль водированная, чеснок свежий</small>	ККАЛ-297, Б-13, Ж-17, У-23	57-00
180	Картофель тушеный <small>картофель св., масло сливочное 72.5%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-181, Б-3, Ж-9, У-20	32-00
200	Чай Русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-41, У-10	5-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	8-00
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	5-00
Итого за обед			143-00
Итого за день			272-00

Директор Лицев №2 _____ Кулешова Ю.М. ИП Полякова Полякова И.Е. Калькулятор _____ 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			
100	Куриное бедро запеченное <small>куры-филе бедро, сметана 15%, масло растительное, чеснок свежий, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-190, Б-22, Ж-9, У-1	83-00
180	Гарнир Рис отварной <small>рис, масло сливочное 72.5%, соль водированная</small>	ККАЛ-217, Б-2, Ж-7, У-37	24-00
200	Напиток из ягод св/мор <small>желе-фруктовая смесь(смородина черная, вишня, яблоки), сахар-песок</small>	ККАЛ-44, У-11	13-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	6-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
Итого за завтрак			129-00
обед			
20	Салат из свежих помидор <small>помидоры свежие, масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), соль водированная</small>	ККАЛ-40, Ж-4, У-1	14-00
70/30	Колбаски детские в соусе <small>свинина мясная нежирная п.ф., соус красный основной, лук репчат., яйцо, соль водированная</small>	ККАЛ-203, Б-10, Ж-17, У-16	72-00
180	Гарнир каша перловая рассыпчатая <small>перловая, масло сливочное 72.5%, соль водированная</small>	ККАЛ-189, Б-3, Ж-6, У-34	18-00
200	Чай Витаминный <small>сахар-песок, шиповник, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-70, Б-1, У-15	11-00
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	5-00
70	Батон белый	ККАЛ-181, Б-5, Ж-2, У-35	9-00
Итого за обед			129-00
Итого за день			258-00

Директор Лицев №2 _____ Кулешова Ю.М. ИП Полякова Полякова И.Е. Калькулятор _____ 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			
40	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-5, У-1	28-00
80/30	Шарики рыбные 80/30 <small>минтай филе, куры грудка, тварог свежий 9%, лук репчат, мука в.с. сахар-песок, масло растительное, манка, томат-паста, морковь свежая, яйцо, соль водированная</small>	ККАЛ-173, Б-10, Ж-8, У-15	52-00
180	Макарони отварные (ракушки) <small>макарони (ракушки), масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-119, Б-6, Ж-5, У-42	18-00
200	Какао с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-113, Б-4, Ж-4, У-15	22-00
50	Батон белый	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
Итого за завтрак			129-00
обед			
20	Помидор свежий порционный <small>помидоры св. масло растительное</small>	ККАЛ-4, У-1	11-00
190	Пельмени с мясом (пром) <small>пельмени с мясом пром., масло сливочное 72,5%, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), соль водированная</small>	ККАЛ-263, Б-11, Ж-14, У-20	104-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-41, У-10	5-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за обед			129-00
Итого за день			258-00
Директор Лицей №2	Кулешова Ю.М.	ИП Поликсова Евлямпиевна	И.Е. Поликсова 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			
20	Огурец свежий порционный <small>огурцы свежий</small>	ККАЛ-6, У-1	12-00
100	Гуляши мясной <small>свинина мясная нежирная п.ф. лук репчат, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука в.с. соль водированная</small>	ККАЛ-285, Б-12, Ж-19, У-5	78-00
180	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-5, У-33	18-00
200	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-99, Б-3, Ж-3, У-15	13-00
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			129-00
обед			
80/30	Шарики рыбные 80/30 <small>минтай филе, куры грудка, тварог свежий 9%, лук репчат, мука в.с. сахар-песок, масло растительное, манка, томат-паста, морковь свежая, яйцо, соль водированная</small>	ККАЛ-173, Б-10, Ж-8, У-15	61-00
180	Картофельное пюре <small>картофель св. масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	32-00
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	25-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	6-00
50	Хлеб ржаной.	ККАЛ-102, Б-4, Ж-1, У-20	5-00
Итого за обед			129-00
Итого за день			258-00
Директор Лицей №2	Кулешова Ю.М.	ИП Поликсова Евлямпиевна	И.Е. Поликсова Калькулятор