

12.10.2023 (12 лет и старше БП, РП, 2чт)

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>			
100	Котлета кур в сырной панировке <small>куры-филе, яйцо, сыр твердый (типа российский), сухари паниров., масло растительное, мука в/с, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-230, Б-24, Ж-12, У-4	94-00
180	Макаронны отварные (ракушки) <small>макаронн (ракушки), масло сливочное 72.5%, соль водированная</small>	ККАЛ-119, Б-6, Ж-5, У-42	18-00
200	Компот из сухофруктов <small>сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота</small>	ККАЛ-67, У-16	8-00
50	Батон белый	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	6-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-597, Б-36, Ж-19, У-97	129-00
<u>обед</u>			
36	Зефир в шоколаде	ККАЛ-140, У-34	18-00
60/50	Гуляш мясной <small>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, томат-паста, масло сливочное 72.5%, мука в/с, соль водированная</small>	ККАЛ-313, Б-13, Ж-21, У-6	71-00
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	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар-песок</small>	ККАЛ-97, Б-1, У-20	12-00
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-982, Б-25, Ж-27, У-139	129-00
Итого за день		ККАЛ-1 579, Б-61, Ж-46, У-236	258-00

Директор
Лицей №2

Жулейкова Ю.М.

ИП Полякова

Полякова И.Е.

Калькулятор

