18.09.2023 (12лет и старшеБП,РП, 3пн)

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** *огурцы св, зелень свежая (укроп,петрушка), чеснок св, соль*	ККАЛ-3, У-1	6-00
100	**Гуляш из курицы** *куры-филе, масло сливочное 72,5%, мука в/с, томат-паста, соль йодированная*	ККАЛ-139, Б-10, Ж-8, У-3	80-00
200	**Гарнир Рис отварной с зеленью** *рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)*	ККАЛ-235, Б-2, Ж-3, У-44	22-00
200	**Чай Братский** *сахар-песок, молоко сухое 25%, чай байховый, ванилин*	ККАЛ-90, Б-3, Ж-1, У-25	13-00
40/30	**Батон белый + Хлеб ржаной.** *батон нарезной, хлеб ржаной*	ККАЛ-117, Б-4, Ж-1, У-21	8-00
	Итого за завтрак	ККАЛ-584, Б-19, Ж-13, У-94	129-00
	обед		
100	**Огурец св. с кукурузой** *огурцы свежие, кукуруза консервированая, масло растительное, зелень свежая (укроп,петрушка, лук), соль йодированная*	ККАЛ-112, Б-1, Ж-9, У-6	40-00
100	**Биточки мясные** *свинина мясная нежирная п/ф, хлеб белый нарезной, сухари паниров., молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная*	ККАЛ-303, Б-17, Ж-11, У-24	60-00
180	**Гарнир каша гречка вязкая** *гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная*	ККАЛ-137, Б-5, Ж-7, У-16	18-00
200	**Компот из изюма** *сахар-песок, изюм, лимонная кислота*	ККАЛ-66, У-16	12-00
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-820, Б-30, Ж-27, У-104	139-00
	Итого за день	ККАЛ-1404, Б-49, Ж-40, У-198	268-00

Директор Лицей №2 Кулешова Ю.М. ИП Полякова Полякова И.В. Калькулятор