

18.10.2023 (12лет и старшеБП,РП, Зср)

## 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>			
60	<b>Помидор свежий с маслом растительным, зеленью</b> <small>помидоры свежие, масло растительное, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-40, Б-1, Ж-3, У-3	21-00
100/5	<b>Котлета Московская с маслом сливочным</b> <small>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное 72.5%, масло растительное, лук репка, соль водированная</small>	ККАЛ-252, Б-13, Ж-15, У-10	70-00
180	<b>Гарнир Рис отварной</b> <small>рис, масло сливочное 72.5%, соль водированная</small>	ККАЛ-217, Б-2, Ж-7, У-37	22-00
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-43, У-11	7-00
50/30	<b>Батон белый + Хлеб ржаной.</b> <small>батон нарезной, хлеб ржаной</small>	ККАЛ-133, Б-4, Ж-2, У-24	9-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-685, Б-20, Ж-27, У-85	129-00
<u>обед</u>			
30	<b>Огурец свежий порционный</b> <small>огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св. соль</small>	ККАЛ-4, У-1	9-00
100	<b>Котлета сельская запеченая</b> <small>фарш мясной, лук репка, яйцо, масло растительное, соль водированная</small>	ККАЛ-273, Б-19, Ж-21, У-1	83-00
180	<b>Макароньы отварные (рожки)</b> <small>макароньы (рожки), масло сливочное 72.5%, соль водированная</small>	ККАЛ-188, Б-6, Ж-9, У-23	18-00
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота</small>	ККАЛ-67, У-16	8-00
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	7-00
40	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-82, Б-3, Ж-1, У-16	4-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-778, Б-33, Ж-32, У-91	129-00
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 463, Б-53, Ж-59, У-176	258-00

Директор  
Лицей №2

Жуешова Ю.М.

ИП Полякова

Полякова И.Е.

Калькулятор

