

Меню МАОУ Лицей №12 ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

25/15	Батон с сыром .	Ккал-102, Белки-4, Жиры-3, У/в-12	19-41
250	Каша пшеничная молочная с маслом.	Ккал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-16	30-55
200	Какао на молоке	Ккал-190, Белки-5, Жиры-5, У/в-33	15-12
25	Батон Золотинка	Ккал-58, Белки-2, У/в-12	3-33
Итого за Завтрак		Ккал-470, Белки-14, Жиры-13, У/в-73	68-41

Обед

30	Помидоры свежие порционные	Ккал-7, У/в-1	8-66
115	Яблоко	У/в-10	16-56
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Ккал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-13	19-38
100	Котлета рубленая из филе куриного с отрубями	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332	61-27
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	26-58
200	Напиток с витаминами	Ккал-15, Белки-2, У/в-4	9-52
25	Витошка		
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
23	Хлеб Чусовской обогащенный йодом	Ккал-49, Белки-2, У/в-11	2-21

Итого за Обед Ккал-724, Белки-31, Жиры-50, У/в-406 **146-58**

Итого за Ккал-1 195, Белки-45, Жиры-63, У/в-479 **214-99**



Заведующая
производством
столовой

Абдулбярова
Надежда
Максимовна