

Меню МАОУ Лицей №12 ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20/2 5	Бутерброд Школьный на батоне	Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7	23-71
120	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	17-28
200	Каша пшенная молочная с маслом	Ккал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-16	22-73
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13	13-79
Итого за Завтрак		Ккал-369, Белки-11, Жиры-16, У/в-49	77-51
<u>Обед</u>			
40	Помидоры свежие порционные	Ккал-9, У/в-2	11-52
250/10	Уха рыбацкая	Ккал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12	15-94
180	Каша гречневая рассыпчатая.	Ккал-279, Белки-8, Жиры-11, У/в-41	20-15
100	Биточек рубленый из индейки	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-19	64-07
200	Сок фруктовый.	Ккал-60, У/в-15	23-40
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за Обед		Ккал-876, Белки-33, Жиры-53, У/в-100	137-48
Итого за		Ккал-1 245, Белки-44, Жиры-69, У/в-149	214-99

Директор

Роганов

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовойАбдулбároва
Надежда
Максимовна