

ПО столовой при МБОУ «Лицей №5»

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Кккал

Понедельник сентябрь 2023

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Салат-бар	100		2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40					
огурцы свежие	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	сред.		1,63	6,13	11,80	110
1- ЫЕ БЛЮДА						
Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушён.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		14,17	12,60	4,40	187
Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,8	357
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
	сред.		19,39	26,80	35,77	464
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	120		4,68	4,32	10,56	96
	сред.		5,23	5,10	26,69	172
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,95	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с					
	самост.бл	79,00	23,58	33,33	76,36	706
	юдом-					
	Итого-	79,00	23,58	24,22	71,68	601