

ПО столовой при МБОУ «Лицей №5»

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Кккал

Вторник сентября 2023

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углв.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
5 Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
5 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
3 Салат-бар	100		2	6,2	8,5	99
огурцы свежие	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
зелень свежая	0,5					
	сред.		2,89	3,86	11,90	95
1-ые БЛЮДА						
1 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
1 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
3 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
1 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
1 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
1 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменная	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
	сред.		15,34	14,58	3,42	206
1 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменная	180/20		20,2	21,7	36,1	422
1 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	сред.		18,15	18,85	28,80	359
ГАРНИРЫ						
1 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
1 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
1 Капуста тушеная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		5,21	6,68	36,45	228
НАПИТКИ						
1 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
1 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40,00
1 Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	Итого с					
	самост. бл	79,00	23,28	23,04	66,72	573
	юдом-					
	Итого-	79,00	25,68	25,45	77,78	648