

ПО столовой при МБОУ «Лицей №5»

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Кккал

Четверг сентября 2023

Наименование блюда	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100		2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
зелень свежая	0,5					
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,89	3,86	11,91	95
1-ые БЛЮДА						
Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		2,56	6,9	17,26	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба запеченная с овощами	80/25		14,2	6,0	2,6	121
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
Гуляш из куриных грудок	60/40		17,3	17,3	2,60	236
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
	сред.		18,00	15,63	3,55	226
Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	сред.		19,25	24,22	37,98	448
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
	сред.		5,09	6,06	39,18	233
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,01	0,00	9,10	37
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	80
	Итого с					
	самост.бл	79,00	24,29	28,40	75,36	660
	Итого-	79,00	28,13	25,87	80,12	671