

Наименование продуктов

Выход стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

вторник

Завтрак (младшие)

Бутерброд с повидлом(30/20)	50		7,05	2,3	16,8	209
Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132

Итого

500 18,37 19,21 86,2 614,26

Обед (младшие)

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Капуста квашеная(доп.гарнир)	35		0,59	1,75	2,94	29,99
Компот из свежих яблок и изюма	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,8	59,4

Итого

700 126,99 28 27,74 114,72 795,45

Всего

1200 46,37 46,95 100,92 1409,71

Завтрак (старшие)

Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2

Итого

550 17,67 19,32 80,05 565,2

Обед(старшие)

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,55	216,8
Жаркое из птицы (куриных грудок)(50/200)	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Капуста квашеная(доп.гарнир)	40		0,68	2	3,36	34,2
Компот из свежих яблок и изюма	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4

Итого

807 131,9 32,78 31,76 140,57 990,94

Всего

1357 50,45 50,58 220,62 1556,14

Горячий завтрак (старшие)

Горошек консервированный(доп.гарнир)	50		1,36	3,59	7,28	66,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)50/200	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4

Итого

550 87,18 23,19 23,21 100,2 707,22

Горячий завтрак(младшие)

Сок фруктовый(нектар плодовой)	125		0,63	0	12,63	53
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	25		1,65	0,3	9,9	49,5

Итого

550 83,89 19,36 18,79 83,29 608,04

Директор Лицей №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.