

Лицей №1 Бесп.пит.с 5 по 11 класс

Отд./корп

День 22.03.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | | | Обед | | | | | | |
| обед | .закуска | 75.13 | Салат картофельный с огурцами конс. и зел.горошком | 50 | 10,49 | 82.5 | 1.5 | 5.17 | 7.42 |
| | 1_блюдо | 131.18 | Свекольник со сметаной** | 250/5 | 20,34 | 206.25 | 3.1 | 6.81 | 19.44 |
| | 2_блюдо | 395.06 | Сосиски отварные с маслом сливочным | 72/5 | 29,19 | 165 | 7.49 | 15.05 | 0 |
| | 2(гарнир) | раз | Рис припущенный с овощами** | 200 | 20,97 | 246.67 | 4.76 | 8.03 | 45.27 |
| | напитки | раз | Компот из яблок\\ | 200 | 5,93 | 62 | 0.08 | 0.08 | 16.93 |
| | прочие | 108.04 | Хлеб пшеничный | 27 | 1,28 | 63 | 2.05 | 0.22 | 13.28 |
| | прочие | 110.17 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,37 | 45 | 1.65 | 0.3 | 8.5 |
| | | | | | 89,57 | 870 | 21 | 36 | 111 |
| ИТОГО | | | | | 89,57 | | | | |

Руководитель

Тырыкина В.М.

Зав.производством

Баранова Ю.П.

Калькулятор

Карелова

Лицей №1 Платное питание

Отд./корп

День 22.03.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | | | Завтрак | | | | | | |
| завтрак | .закуска | 94 | Бутерброд с маслом***на батоне | 10/20 | 10,70 | 182 | 2.34 | 12.62 | 14.88 |
| | каша | 106 | Каша ячневая молочная с м/сл.** | 200/5 | 12,54 | 243 | 6.04 | 26.22 | 34.12 |
| | напитки | 267 | Чай с молоком** | 200 | 6,76 | 89 | 1.4 | 1.6 | 17.34 |
| | | | | | 30,00 | 514 | 10 | 40 | 66 |
| | | | Лакомка | | | | | | |
| обед- | .закуска | 75.14 | Салат картофельный с огурцами конс. и зел.горошком | 45 | 9,44 | 55.69 | 1.01 | 3.49 | 5.01 |
| | 2_блюдо | 395.06 | Сосиски отварные с маслом сливочным | 72/5 | 29,19 | 165 | 7.49 | 15.05 | 0 |
| | 2(гарнир) | раз | Рис припущенный с овощами** | 200 | 20,97 | 246.67 | 4.76 | 8.03 | 45.27 |
| | напитки | раз, | Компот из яблок\\ | 200 | 5,93 | 62 | 0.08 | 0.08 | 16.93 |
| | прочие | 108.04 | Хлеб пшеничный | 22 | 1,07 | 51.33 | 1.67 | 0.18 | 10.82 |
| | фрукты | 112 | Яблоко свежее. | 1 шт. | 23,40 | 48 | 0.5 | 0 | 11.4 |
| | | | | | 90,00 | 629 | 16 | 27 | 89 |
| | | | Обед | | | | | | |
| обед | .закуска | 75.14 | Салат картофельный с огурцами конс. и зел.горошком | 45 | 9,44 | 55.69 | 1.01 | 3.49 | 5.01 |
| | 1_блюдо | 131.18 | Свекольник со сметаной** | 250/5 | 20,34 | 206.25 | 3.1 | 6.81 | 19.44 |
| | 2_блюдо | 395.06 | Сосиски отварные с маслом сливочным | 72/5 | 29,19 | 165 | 7.49 | 15.05 | 0 |
| | 2(гарнир) | раз | Рис припущенный с овощами** | 200 | 20,97 | 246.67 | 4.76 | 8.03 | 45.27 |
| | напитки | раз | Компот из яблок\\ | 200 | 5,93 | 62 | 0.08 | 0.08 | 16.93 |
| | прочие | 108.04 | Хлеб пшеничный | 22 | 1,04 | 51.33 | 1.67 | 0.18 | 10.82 |
| | прочие | 110.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,09 | 36 | 1.32 | 0.24 | 6.8 |
| | | | | | 88,00 | 823 | 19 | 34 | 104 |

Руководитель _____ Тырыкина В.М.

Зав.производством _____ Баранова Ю.П.

Калькулятор _____ Карелова

22 Марта 2022 г.

Лицей №1 Дополнительные блюда.

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|-------------------------|-------|-------|--------|----------|--|-------------------|
| Белки | Жиры | Углеб | ККал | | | |
| <u>Холодные закуски</u> | | | | | | |
| 3 | 10.33 | 14.83 | 165 | .100 | Салат картофельный с огурцами конс. и зел.горошком | 21-00 |
| <u>Первые блюда</u> | | | | | | |
| 3.1 | 6.81 | 19.44 | 206.25 | 0.250\10 | Свекольник со сметаной** | 22-00 |
| <u>Вторые блюда</u> | | | | | | |
| 21.68 | 24.21 | 6.74 | 331 | 0.050\50 | Гуляш из говядины** | 66-00 |
| 11.4 | 25.4 | 8.9 | 346 | .070 | Свинина по-французски /лук, сыр, майонез/ | 68-00 |
| 7.49 | 15.05 | 0 | 165 | .072\5 | Сосиски отварные с маслом сливочным | 29-00 |
| 10.68 | 11.72 | 5.74 | 177 | .070 | Котлета из говядины** | 52-00 |
| 16.2 | 16.46 | 6.96 | 240 | 0.100 | Кнели из окорочков с рисом** | 64-00 |
| <u>Гарниры</u> | | | | | | |
| 3.57 | 6.02 | 33.95 | 185 | .150 | Рис "Мозаика" | 31-00 |
| 7.18 | 7.86 | 45.64 | 282 | 0.200 | Макароны отварные с овощами** | 19-00 |
| 2 | 8 | 16.53 | 145.33 | .200 | Картофельное пюре// | 21-00 |
| <u>Напитки</u> | | | | | | |
| 0.12 | 0 | 12.04 | 49 | 1п\15 | Чай /накет/ с сахаром Гринфилд | 7-00 |
| 0.08 | 0.08 | 16.93 | 62 | .200 | Компот из яблок\ | 6-00 |
| 0.48 | 0.25 | 26.81 | 110 | .200 | Компот из мандаринов | 18-50 |
| 1 | 0.2 | 23.4 | 92 | .200 | Сок фруктовый | 11-50 |
| 0.08 | 0.01 | 0.49 | 2.33 | 1 кус. | Хлеб пшеничный | 1-50 |
| 1.98 | 0.36 | 10.2 | 54 | 1 кус | Хлеб ржано-пшеничный | 1-50 |
| <u>Мучное</u> | | | | | | |
| 9.76 | 20.66 | 22.96 | 321 | 0.075 | Хачапури слоеные ** | 32-50 |
| 15.8 | 30.62 | 25.11 | 230 | .120 | Пицца "Студенческая" с колбасой вареной**** | 36-00 |
| 5.61 | 14 | 47 | 180 | .075\5 | Пирожки из сл.теста с повидлом с сахарной пудрой | 19-50 |
| 7.67 | 8.77 | 60.67 | 346.67 | .100\5 | Пирожки из слоеного теста с яблоками с сахарной пудрой | 26-50 |

Руководитель _____ Тырыкина В.М.

Зав.производством _____ Баранова Ю.П.

Калькулятор _____ Карелова