

10 октября 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд вторник	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды, ЭЦ,ккал				
Завтрак(младшие)						
Бутерброд с масло сливочное (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша пшенная молочная	200		11,58	9,98	28,73	243,8
Чай с сахаром с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	500		18,57	19,23	82,66	571,02
Обед(младшие)						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5		6,74	7,82	9,76	153,9
Жаркое из птицы	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54
Огурцы свежие (доп гарнир)	40		3,09	6,98	20,48	157,05
Напиток из изюма и яблок	200		0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб белый	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	30		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	700		26,5	26,75	113,08	789,41
Всего	1200	115,1	44,89	45,8	192,73	1377,66
Горячий завтрак (младшие)						
Жаркое из птицы	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54
Огурцы свежие (доп гарнир)	50		3,09	6,98	20,48	157,05
Чай с сахаром с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30		1,32	0,24	7,92	39,6
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	500	77,59	20,18	19,13	85,53	567,26
Горячий завтрак(старшие)						
Салат из моркови с сахаром	100		1,23	0,09	11,47	81,7
Жаркое из птицы	50/200		18,76	21,59	64,7	491,93
Чай с сахаром с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	590	79	22,96	22,1	100,13	694,25
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с масло сливочное (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша пшенная молочная	250		10,91	13,46	38,73	210,85
Чай с сахаром с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,7
Итого:	550		21,9	22,71	92,66	658,07
Обед (старшие)						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5		8,74	14,57	11,98	107,25
Жаркое из птицы	250		18,76	21,56	64,7	491,92
Огурцы свежие (доп гарнир)	40		3,09	6,98	20,48	157,05
Напиток из изюма и яблок	200		0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб белый	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	30		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	800	119,5	32,25	33,79	128,24	941,14
Всего	1350		53,64	55,84	219,21	1639,39

Шеф повар


