

11 сентября 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды	ЭЦ,ккал	
Понедельник						
Завтрак(младшие)						
Каша молочная геркулесовая	200	11,23	13,86	21	216	
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Итого:	500	18,81	18,77	87,88	558,18	
Обед(младшие)						
Борщ из свеж капусты с картофелем со сметаной	200/5	5,57	8,69	18,93	191,1	
Сосиски отварные	100	9,6	13,84	0,36	201,12	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	150/3	4,9	7,69	45,56	265,3	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб дарницкии	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб белый	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
Итого:	703	27,02	27,29	119,45	831,62	
Всего	1203	114,64	45,83	46,06	207,33	1389,8
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сосиски отварные	100	9,6	13,84	0,36	201,12	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	150/3	4,9	7,69	45,56	265,3	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	563	77,09	18,35	18,76	82,35	559
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сосиски отварные	100	9,6	13,84	0,36	201,12	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Хлеб дарницкии	30	1,78	0,32	10,69	53,46	
Итого:	613	79	22,71	22,49	91,4	650,36
Завтрак (Мобилизованные)						
Каша молочная геркулесовая	250	10,29	10,33	41,14	299,93	
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Итого:	550	21,87	22,24	100,02	648,11	
Обед (Мобилизованные)						
Борщ из свеж капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,57	9,69	19,93	201,1	
Сосиски отварные	100	9,6	13,84	0,36	201,12	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	180/3	10,36	10,94	46,44	325,5	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	85,34	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	803	119,5	33,07	31,61	128,25	854,27
Всего	1353	54,94	53,85	228,27	1568,39	

Директор



Шеф повар