

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Среда						
Завтрак(младшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша молочная гречневая с маслом слив	150/3	14,78	17,48	36,21	375,05	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	503	19	19,35	79,71	585,05	
Обед(младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200	5,05	5,43	9,3	92,6	
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	
Макаронные изделия отварные с мас сл	150/3	5,78	1,28	42,96	226,2	
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6	
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарницки	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого:	713	115,14	26,83	26,71	117,71	805,66
Всего	1216	45,83	46,06	197,42	1390,71	
Горячий завтрак (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	
Макаронные изделия отварные с мас сл	150/3	6,78	1,28	42,96	238,1	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницки	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	533	77,59	20,2	19,29	86,46	615,3
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	
Макаронные изделия отварные с мас сл	180/3	6,66	9,04	31,8	235,14	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницки	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	623	79	25,17	32	82,68	722,74
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша молочная гречневая с маслом слив	200/5	15,78	18,48	31,21	385,05	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	
Итого:	550	21,63	21,85	91,14	681,95	
Обед (старшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75	
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	
Макаронные изделия отварные с мас сл	180/3	6,66	9,04	31,8	235,14	
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6	
Хлеб белый	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
Хлеб дарницки	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
Итого:	800	119,5	31,67	37,56	113,88	941,23
Всего	1350	53,3	59,41	205,02	1623,18	

Директор

Шеф повар

1651010787

1651010787

Шеф повар

