

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Вторник						
Завтрак(младшие)						
Бутерброд с сыром с маслом слив 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155	
Каша геркулесовая молочная	200	6,23	6,86	32	215	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	500	19,42	18,85	82,51	561,1	
Обед(младшие)						
Рассолник ленинградский со сметаной	200/5	7,74	12,82	9,76	143,9	
Овощи тушеные с мясом 50/200	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45	
Огурцы свежие (доп гарнир)	30	3,09	6,98	20,48	157,05	
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94	
Хлеб белый	35	2,66	0,28	17,22	82,25	
Хлеб дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46	
Итого:	700	115,4	26,12	27,9	113,59	780,76
Всего	1200		42,27	46,75	196,1	1341,86
Горячий завтрак (младшие)						
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	12,69	13,53	44,88	44,88	
Огурцы свежие (доп гарнир)	50	3,09	6,98	20,48	157,05	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкий	20	1,78	0,32	10,69	53,46	
Итого:	550	23,24	21,94	93,84	662,05	
Итого:	500	77,59	20	18,85	80,43	563,25
Горячий завтрак(старшие)						
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31	
Огурцы свежие (доп гарнир)	40	3,09	6,98	20,48	157,05	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46	
Итого:	550	79	23,24	21,94	93,84	662,05
Завтрак (Мобилизованные)						
Бутерброд с сыром с маслом слив 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155	
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	550	23,48	22,32	91,65	646,03	
Обед (Мобилизованные)						
Рассолник ленинградский	250	8,74	13,82	11,98	207,25	
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31	
Огурцы свежие (доп гарнир)	30	3,09	6,98	20,48	157,05	
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94	
Хлеб белый	35	2,66	0,28	17,22	82,25	
Хлеб дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
Итого:	800	119,5	30,58	32,33	128,81	943,88
Всего	1350		42,27	54,65	220,46	1589,91

/Директор

Шеф повар