

20 февраля 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Вторник						
Завтрак(младшие)						
Булочка сдобная	50		7,05	9,3	16,8	209
Каша гречневая молочная вязкая	200		5,92	5,59	35,42	206,46
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		19,89	19,02	87,9	606,56
Обед(младшие)						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5		7,74	12,82	9,76	143,9
Биточки куриные "Солнышко"	90		6,01	11,53	12,88	183,45
Каша пшеничная вязкая с маслом слив	150/3		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из изюма и яблок	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	703	119,71	22,73	23,39	105,43	690,62
Всего	1203		42,27	42,41	193,33	1297,18
Горячии завтрак (младшие)						
Биточки куриные "Солнышко"	90		6,01	11,53	12,88	183,45
Каша пшеничная вязкая с маслом слив	150/3		6,7	4,38	35,99	227
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 дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	503	80,66	20,14	19,19	85,49	600,45
Горячии завтрак(старшие)						
Биточки куриные "Солнышко"	100		6,67	12,81	14,3	203,8
Каша пшеничная вязкая с маслом слив	180/3		7,7	7,27	36,59	247
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 дарницкии	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	553	82,2	22,46	23,48	91,47	660,6
Завтрак (старшие)						
Булочка сдобная	50		7,05	9,3	16,8	209
Каша гречневая молочная вязкая	250		7,4	8,98	44,27	258,07
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		21,37	22,41	96,75	658,17
Обед (старшие)						
Рассольник ленинградский	250		8,74	13,82	11,98	207,25
Биточки куриные "Солнышко"	100		6,67	12,81	14,3	203,8
Каша пшеничная вязкая с маслом слив	180/3		7,7	7,27	45,59	247
Напиток из изюма и яблок	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	30		2,64	0,48	15,84	79,2
Хлеб дарницкии	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	803	124,3	27,43	28,72	114,87	775,87
Всего	1353		42,27	51,13	211,62	1434,04

Директор

Шеф повар



Шеф повар