

8 декабря 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
пятница						
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	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого:	500	19,34	20,16	87,92	585	
Обед(младшие)						
Свеклы отварная(дольками)	60	0,9	0,02	5,27	24,77	
Суп картофельный с вермишелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6	
Овощи тушенные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарнициии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	700	26,45	28,28	118,83	783,07	
Всего	1200	115,14	45,79	48,44	206,75	1368,07
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Овощи тушенные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Хлеб белый	20	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарнициии	30	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	500	77,59	19,18	19,9	79,76	563,1
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Овощи тушенные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарнициии	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
Итого:	550	79	23,53	23,62	91,11	706,65
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	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Батон нарезной	50	3,76	1,45	25,7	131	
Итого:	550	23,51	22,16	99,75	705,6	
Обед (старшие)						
Свекла отварная(дольками)	100	1,5	0,03	8,78	41,28	
Суп картофельный с вермишелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25	
Овощи тушенные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб дарнициии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	820	119,5	30,55	30,63	128,5	905,28
Всего	1370	54,06	52,79	228,25	1668,33	



Шеф повар