

9 октября 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 сметанк	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	115,14	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	77,59	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 (старшие)

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 (старшие)

Борщ из свеж капусты с картофелем со сметанк	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	

Шеф повар

