

12 декабря 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 тушенные с мясом	50/150		12,69	13,53	44,88	363,45
Капуста квашеная(доп гар)	30		0,87	0,82	1,74	17,76
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 дарницкии	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 тушенные с мясом	50/150		12,69	13,53	44,88	44,88
Капуста квашеная(доп гар)	50		1,44	1,36	2,89	29,6
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	20		1,78	0,32	10,69	53,46
Итого:	500	77,59	20	18,85	80,43	563,25
Горячий завтрак(старшие)						
Овощи тушенные с мясом 50/200	250		15,86	16,91	56,1	454,31
Капуста квашеная(доп гар)	40		1,15	1,09	2,31	23,68
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		1,78	0,32	10,69	53,46
Итого:	550	79	23,24	21,94	93,84	662,05
Завтрак (старшие)						
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 (старшие)						
Рассолник ленинградский	250		8,74	13,82	11,98	207,25
Овощи тушенные с мясом 50/200	250		15,86	16,91	56,1	454,31
Капуста квашеная(доп гар)	30		0,87	0,82	1,74	17,76
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 дарницкии	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				

Шеф повар

