

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды, ЭЦ,ккал				
вторник						
Завтрак(младшие)						
Бутерброд с масло сливочное (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша пшенная молочная	200	11,58	9,98	28,73	243,8	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого:	500	18,57	19,23	82,66	571,02	
Обед(младшие)						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	6,74	7,82	9,76	153,9	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	15,01	17,27	51,76	393,54	
Капуста квашеная (доп гарнир)	40	0,68	2	3,4	34,28	
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарницкии	30	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	700	26,5	26,75	113,08	789,41	
Всего	1200	115,14	44,89	45,8	192,73	1377,66
Горячий завтрак (младшие)						
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	15,01	17,27	51,76	393,54	
Капуста квашеная (доп гарнир)	50	1,44	1,36	2,89	29,6	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	500	77,59	20,18	19,13	85,53	567,26
Горячий завтрак(старшие)						
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/200	18,76	21,59	64,7	491,93	
Капуста квашеная (доп гарнир)	100	1,23	0,09	11,47	81,7	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	590	79	22,96	22,1	100,13	694,25
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с масло сливочное (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша пшенная молочная	250	10,91	13,46	38,73	210,85	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,7	
Итого:	550	21,9	22,71	92,66	658,07	
Обед (старшие)						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	8,74	14,57	11,98	107,25	
Жаркое из птицы(кур грудки)	250	18,76	21,56	64,7	491,92	
Капуста квашеная (доп гарнир)	40	1,15	1,09	2,31	23,68	
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарницкии	30	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	800	119,5	32,25	33,79	128,24	941,14
Всего	1350	53,64	55,84	219,21	1639,39	



Шеф повар

Сися