

21 марта 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды ЭЦ,ккал				
Понедельник						
Завтрак(младшие)						
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом с/с	180/5		4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого:	500		20,21	20,68	79,66	590,2
Обед(младшие)						
Борщ из свеж капусты с картофелем	250		2,8	6,92	16,93	133,75
Манты со сливочным маслом	150/5		12,76	14,69	28,6	329,64
Салат из квашеной капусты	60		2,52	1,98	5,08	51,42
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб белый	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	735	119,71	23,75	24,37	102,16	733,03
Всего	1235		43,96	45,05	176,82	1323,23
Горячий завтрак (младшие)						
Манты со сливочным маслом	150/5		12,76	14,69	28,6	329,64
Салат из квашеной капусты	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб белый	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	515	80,66	19,47	20,15	79,65	613,76
Горячий завтрак(старшие)						
Салат из квашеной капусты	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Овощи тушеные с мясом(50/200)	250		18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб белый	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	590	82,2	23,6	24,02	100,47	708,35
Завтрак (старшие)						
Пряники	35		2,1	2,1	9,2	89,5
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого:	550		17,82	18,14	79,8	566,48
Обед (старшие)						
Салат из моркови припущенной с яблоком	100		1,06	0,17	8,52	39,9
Борщ из свеж капусты с картофелем	250		4,8	9,92	16,93	143,75
Овощи тушеные с мясом(50/200)	250		18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб белый	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	870	124,3	30,33	30,83	128	909,37
Всего	1420		48,15	48,97	207,8	1475,85



Директор

Шеф повар