

26 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 тушеные 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
Всего	1200	42,27	46,75	196,1	1341,86

Горячий завтрак (младшие)

Овощи тушеные 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

Горячий завтрак(старшие)

Овощи тушеные 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

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 тушеные 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

Всего	1350	42,27	54,65	220,46	1589,91
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Шеф повар


