

29 декабря 2023

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Пятница						
Горячий завтрак (младшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5		2,52	4,31	14,02	105
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	15,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3		5,78	1,28	42,96	226,1
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:	533	77,59	20,2	18,8	79,63	558,62
Горячий завтрак(старшие)						
Печенье	35		2,59	3,29	11,58	142,45
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	15,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом слив	180/3		6,66	9,04	31,8	235,14
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб дарницкии	30		1,78	0,32	10,69	53,46
Итого:	550	79	22,81	24,13	95,78	651,07
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60		1,5	2,9	21,8	47
Каша молочная кукурузная	240		17,59	18,59	44,6	368
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого:	550		22,97	22,96	100,3	642,02
Обед (старшие)						
Суп гороховый с гренками	250/10		8,49	15,58	67,79	407,32
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	15,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом слив	180/3		6,66	9,04	31,8	235,14
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	25		1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	35		2,07	0,37	12,47	62,37
Итого:	803	119,5	30,88	33,57	138,76	962,98
Всего	1353		52,32	56,22	244,31	1616,21

Шеф повар

Шеф

