

11 января 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Четверг						
Завтрак(младшие)						
Печенье	40		3,7	4,7	16,55	203,5
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	180/5		4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200		0,07	0,02	7,85	29,8
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,38	170,13
Итого:	500		20,21	20,68	79,66	590,2
Обед(младшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		2,8	6,92	16,93	133,75
Пельмени отварные с маслом сливочным	195/5		15,04	15,97	28,8	374,45
Напиток из урюка	200		0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб белый	20		1,5	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	700	119,71	22,09	23,47	95,7	683,12
Всего	1200		42,3	44,15	175,36	1273,32
Горячий завтрак (младшие)						
Пельмени отварные с маслом сливочным	195/5		15,04	15,97	28,8	374,45
Капуста квашеная (доп гарнир)	50		0,85	2,5	4,22	42,85
Напиток из урюка	200		0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб белый	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	500	80,66	19,42	20,45	82,2	607,06
Горячий завтрак(старшие)						
Капуста квашеная (доп гарнир)	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Пельмени отварные с маслом сливочным	245/5		18,92	18,76	66	468,06
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	570	82,2	22,69	23,86	98,33	661,88
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	33,38	170,13
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 свежей капусты с картофелем	250		4,8	9,92	16,93	143,75
Пельмени отварные с маслом сливочным	195/5		15,04	15,97	28,8	374,45
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:	820	124,3	26,57	26,84	100,8	776,32
Всего	1370		44,39	44,98	180,6	1342,8



Шеф повар