

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды, ЭЦ,ккал				
вторник						
Завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Каша геркулесовая молочная	200	6,29	10,15	30,6	241,26	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого:	500	15,94	16,51	69,68	493,46	
Обед(младшие)						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	24,56	94,9	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	17,01	18,47	41,76	473,54	
Капуста квашеная (доп гарнир)	45	0,77	2,25	3,79	38,56	
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	700	119,71	27,42	28,16	111,65	781,52
Всего	1200	43,36	44,67	181,33	1274,98	
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	17,01	18,47	41,76	473,54	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	540	80,66	19,92	18,89	79,82	592,14
Горячий завтрак(старшие)						
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/200	20,26	19,08	53,2	541,92	
Капуста квашеная (доп гарнир)	100	1,7	4,8	8,46	85,7	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47	
Итого:	570	82,2	23,55	24,06	91,8	706,62
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с масло сливочное (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша геркулесовая молочная	250	10,74	14,1	28,22	270	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,7	
Итого:	550	17,67	19,32	80,05	565,2	
Обед (старшие)						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8	
Жаркое из птицы(кур грудки)	250	20,26	19,08	53,2	541,92	
Капуста квашеная (доп гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,2	
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	805	124,3	32,78	31,26	133,57	990,94
Всего	1355	50,45	50,58	213,62	1556,14	



Шеф повар

Шеф повар