

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
среда					
Завтрак(младшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом слив	150/5	11,26	14,01	23,68	247,8
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого:	500	15,17	15,74	64,81	446,72
Обед(младшие)					
Суп гороховый с гренками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	27,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,1	22,03	92,9
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	703	27,62	26,77	122	856,8
Всего	1203	42,79	42,51	186,81	1303,52
Горячий завтрак (младшие)					
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
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
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	503	20,19	18,77	80,22	558,85
Горячий завтрак(старшие)					
Икра кабачковая(доп гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	553	21,74	22,93	94,86	650,3
Завтрак (старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшенная молочная (вязкая)	200	13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	550	17,89	18,83	79,39	518,52
Обед (старшие)					
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,01	22,03	92,9
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	800	31,97	31,01	138,92	992,86
Всего	1350	49,85	49,84	218,31	1511,38



Шеф повар