

22 января 2024

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

| Наименование блюд                       | Выход       | Белки,г      | Жиры,г       | Угл-ды,г      | ЭЦ,ккал        |
|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>понеделник</b>                       |             |              |              |               |                |
| <b>Завтрак(младшие)</b>                 |             |              |              |               |                |
| Печенье                                 | 40          | 2,96         | 3,76         | 10,84         | 124,28         |
| Каша Дружба молочная с маслом сливочным | 180/5       | 6,44         | 9,16         | 15,23         | 141,12         |
| Чай с сахаром                           | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Батон нарезной                          | 75          | 5,6          | 2,16         | 38,36         | 195,52         |
| <b>Итого:</b>                           | <b>500</b>  | <b>15,07</b> | <b>15,1</b>  | <b>69,43</b>  | <b>492,92</b>  |
| <b>Обед(младшие)</b>                    |             |              |              |               |                |
| Щи из свежей капусты с картофелем, смет | 200/5       | 7,54         | 11,91        | 6,5           | 153,9          |
| Котлеты домашние с гречкой              | 90          | 8,01         | 11,14        | 35,71         | 248            |
| Макаронные изделия отварные с мас сл    | 150/3       | 5,68         | 2,88         | 31,96         | 176,1          |
| Напиток из сухофруктов                  | 200         | 0,7          | 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           |
| <b>Итого:</b>                           | <b>703</b>  | <b>25,81</b> | <b>26,59</b> | <b>120,38</b> | <b>789,05</b>  |
| <b>Всего</b>                            | <b>1203</b> | <b>40,88</b> | <b>41,69</b> | <b>189,81</b> | <b>1281,97</b> |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>        |             |              |              |               |                |
| Яйцо вареное                            | 40          | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 63             |
| Котлеты домашние с гречкой              | 90          | 8,01         | 11,14        | 35,71         | 248            |
| Макаронные изделия отварные с мас сл    | 150/3       | 5,68         | 2,88         | 31,96         | 176,1          |
| Чай с сахаром                           | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Хлеб дарницкии                          | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,6           |
| <b>Итого:</b>                           | <b>503</b>  | <b>20,16</b> | <b>18,88</b> | <b>83,87</b>  | <b>558,7</b>   |
| <b>Горячий завтрак(старшие)</b>         |             |              |              |               |                |
| Свекла отварная (дольками)              | 30          | 0,42         | 1,8          | 2,48          | 27,84          |
| Котлеты домашние с гречкой              | 100         | 8,9          | 12,37        | 37,67         | 275,55         |
| Макаронные изделия отварные с мас сл    | 180/3       | 9,64         | 7,6          | 33,35         | 241,94         |
| 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           |
| <b>Итого:</b>                           | <b>553</b>  | <b>21,87</b> | <b>22,19</b> | <b>100,53</b> | <b>663,93</b>  |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                |             |              |              |               |                |
| Печенье                                 | 40          | 2,96         | 3,76         | 10,84         | 124,28         |
| Каша Дружба молочная с маслом сливочным | 230/5       | 9,18         | 11,63        | 19,3          | 179,26         |
| Чай с сахаром                           | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Батон нарезной                          | 75          | 5,6          | 2,16         | 35,36         | 195,52         |
| <b>Итого:</b>                           | <b>550</b>  | <b>17,81</b> | <b>17,57</b> | <b>73,5</b>   | <b>531,06</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                   |             |              |              |               |                |
| Щи из св капусты с картофелем сметаной  | 250/5       | 8,37         | 12,81        | 8,08          | 191,43         |
| Котлеты домашние с гречкой              | 100         | 8,9          | 12,37        | 37,67         | 275,55         |
| Макаронные изделия отварные с мас сл    | 180/3       | 9,64         | 7,6          | 33,35         | 241,94         |
| Напиток из сухофруктов                  | 200         | 0,7          | 0,1          | 22,03         | 92,9           |
| Хлеб белый                              | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| Хлеб дарницкии                          | 40          | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2           |
| <b>Итого:</b>                           | <b>808</b>  | <b>32,53</b> | <b>33,6</b>  | <b>131,73</b> | <b>951,52</b>  |
| <b>Всего</b>                            | <b>1358</b> | <b>50,34</b> | <b>51,17</b> | <b>205,23</b> | <b>1482,58</b> |

Шеф повар

*Шеф*

