

25 января 2024

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Четверг					
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с сыром с маслом слив(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с мас	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
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	10,71	10,04	19,81	228,35
Макаронные изделия отварные с мас слив	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
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
Всего	1200	42,3	44,15	175,36	1273,32
Горячий завтрак (младшие)					
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	10,71	10,04	19,81	228,35
Макаронные изделия отварные с мас слив	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Капуста квашеная (доп гарнир)	50	0,85	2,5	4,22	42,85
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	500	80,66	19,42	20,45	82,2
Горячий завтрак(старшие)					
Капуста квашеная (доп гарнир)	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	100	10,71	10,04	19,81	228,35
Макаронные изделия отварные с мас слив	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	570	82,2	22,69	23,86	98,33
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
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	100	10,71	10,04	19,81	228,35
Макаронные изделия отварные с мас слив	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
Итого:	820	124,3	26,57	26,84	100,8
Всего	1370	44,39	44,98	180,6	1342,8



Директор

Шеф повар