

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды ЭЦ,ккал				
Понедельник						
Завтрак(младшие)						
Каша пшеничная молочная	200	8,56	9,8	19,49	174,46	
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого:	500	16,13	15,36	70,14	492,62	
Обед(младшие)						
Борщ из свеж капусты с картофелем со смет	200/5	1,57	10,69	8,93	113,1	
Курица запеченная	90	10,28	10,03	0	207,4	
Макаронные изделия отварные с маслом сл	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
Итого:	703	119,71	22,46	24,14	95,75	701,4
Всего	1203	38,59	39,5	165,89	1194,02	
Горячий завтрак (младшие)						
Булочка сдобная	50	2,05	8,3	16,8	189	
Курица запеченная	90	10,28	10,03	0	207,4	
Макаронные изделия отварные с маслом сл	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	513	80,66	19,44	20,51	85,65	616,78
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Курица запеченная	100	11,42	14,14	0	230,44	
Макаронные изделия отварные с маслом сл	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	603	82,2	22,89	22,44	91,04	670,42
Завтрак (старшие)						
Каша пшеничная молочная	240/3	10,4	11,9	23,6	211,96	
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Итого:	553	18,69	17,73	76,41	555,4	
Обед (старшие)						
Борщ из свеж капусты с картофелем со смет	250/5	1,95	13,29	11,1	144,68	
Курица запеченная	100	11,42	14,14	0	230,44	
Макаронные изделия отварные с маслом сл	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	85,34	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	808	124,3	30,27	33,63	131,29	931,76
Всего	1361	48,96	51,36	207,7	1487,16	

Директор



Шеф повар

Handwritten signature in blue ink.