4 марта 2024

столовая МБОУ "Лицей №14"НМР РТ

Наименование блюд	Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
понедельник						
Завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180/5		5,24	9,16	20,23	158,12
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	75		5,6	2,16	35,36	195,52
Итого:	**500**		**15,99**	**15,94**	**63,87**	**448,64**
Обед(младшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем,смет	200/5		7,54	11,91	6,5	153,9
Котлеты домашнии 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
Итого:	**703**	**119,71**	**25,81**	**26,59**	**120,38**	**789,05**
Всего	**1203**		**40,88**	**41,69**	**189,81**	**1281,97**
Горячии завтрак (младшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Котлеты домашнии 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
Итого:	**503**	**80,66**	**20,16**	**18,88**	**83,87**	**558,7**
Горячии завтрак(старшие)						
Свекла отварная (дольками)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Котлеты домашнии 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	9,84	47
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	**553**	**82,2**	**21,87**	**22,19**	**99,26**	**663,93**
Завтрак (старшие)						
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
Итого:	**550**		**17,81**	**17,57**	**73,5**	**531,06**
Обед (старшие)						
Щи из св капусты с картофелем сметаной	250/5		8,37	12,81	8,08	191,43
Котлеты домашнии 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
Итого:	**808**	**124,3**	**32,53**	**33,6**	**131,73**	**951,52**
Всего	**1358**		**50,34**	**51,17**	**205,23**	**1482,58**

Директор **Шеф повар**