

5 февраля 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
понедельник						
Завтрак(младшие)						
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	
Итого:	500	15,07	15,1	69,43	492,92	
Обед(младшие)						
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	
Итого:	703	119,71	25,81	26,59	120,38	789,05
Всего	1203	40,88	41,69	189,81	1281,97	
Горячие завтрак (младшие)						
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	
Итого:	503	80,66	20,16	18,88	83,87	558,7
Горячие завтрак(старшие)						
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	
Итого:	553	82,2	21,87	22,19	100,53	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 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	
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

[Handwritten signature]