

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Вторник						
Завтрак(младшие)						
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209	
Каша гречневая молочная вязкая	200	5,92	5,59	35,42	206,46	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	500	19,89	19,02	87,9	606,56	
Обед(младшие)						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,9	
Биточки куриные "Солнышко"	90	6,01	11,53	12,88	183,45	
Каша пшеничная вязкая с маслом слив	150/3	6,7	4,38	35,99	227	
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
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	22,73	23,39	105,43	690,62
Всего	1203	42,27	42,41	193,33	1297,18	
Горячий завтрак (младшие)						
Биточки куриные "Солнышко"	90	6,01	11,53	12,88	183,45	
Каша пшеничная вязкая с маслом слив	150/3	6,7	4,38	35,99	227	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	503	80,66	20,14	19,19	85,49	600,45
Горячий завтрак(старшие)						
Биточки куриные "Солнышко"	100	6,67	12,81	14,3	203,8	
Каша пшеничная вязкая с маслом слив	180/3	7,7	7,27	36,59	247	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	553	82,2	22,46	23,48	91,47	660,6
Завтрак (старшие)						
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209	
Каша гречневая молочная вязкая	250	7,4	8,98	44,27	258,07	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	550	21,37	22,41	96,75	658,17	
Обед (старшие)						
Рассольник ленинградский	250	7,94	7,82	13,56	107,25	
Биточки куриные "Солнышко"	100	6,67	12,81	14,3	203,8	
Каша пшеничная вязкая с маслом слив	180/3	7,7	7,27	45,59	247	
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб белый	30	2,64	0,48	15,84	79,2	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	803	124,3	27,43	28,72	114,87	775,87
Всего	1353	42,27	51,13	211,62	1434,04	

Шеф повар


