

10 декабря 2024

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Вторник					
Завтрак (младшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,04	9,8	47
Каша гречневая молочная(вязкая)с маслом сливочным	150/5	11,47	14,42	36,78	356,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	45	3,37	1,3	23,13	117,9
Итого:	500	18,41	18,8	79,69	581,1
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25
Запеканка картофельная с птицей	180	13,58	16,26	52,09	404,1
Капуста квашеная)(доп гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	715	122,1	25,81	26,45	112,13
Всего	1215	42,27	45,25	191,82	1296,96
Горячий завтрак(старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,04	9,8	47
Запеканка картофельная с птицей	250	17,5	21,6	39,68	425,3
Напиток яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	600	83,8	21,7	22,62	91,02
Завтрак (старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,04	9,8	47
Каша гречневая молочная вязкая	250	16,4	18,5	59,6	298,07
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5
Итого:	575	21,84	22,3	92,23	646,67
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25
Запеканка картофельная с птицей	250	17,6	21,6	39,68	425,3
Напиток яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб дарницкии	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого:	800	126,8	32,84	30,59	129,46
Всего	1375	42,7	52,89	221,69	1563,84



Alaf

Шеф повар

Jui