11 ноября 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		6,24	11,16	35,23	258,12
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75		5,6	2,16	35,36	195,52
Итого:	**500**		**18,44**	**19,27**	**79,79**	**569,71**
Обед(младшие)						
Суп картофельный с вермишелью	200		6,15	7,47	9,06	194,6
Котлеты Домашние с гречкой	90		6,4	11,14	35,71	248
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб дарницкии	55		3,63	0,66	21,78	108,9
Итого:	**703**	**122,1**	**25,95**	**26,69**	**117,98**	**789,8**
Всего	**1203**		**44,39**	**45,96**	**197,77**	**1359,51**
Горячии завтрак(старшие)						
Свекла отварная (дольками)(доп/гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Котлеты домашние с гречкой	100		8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб белый	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	**553**	**83,8**	**23,32**	**23,52**	**100,18**	**685**
Завтрак (старшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	230/5		11,8	14,9	39,3	279,26
Чай с молоком с сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75		5,6	2,16	35,36	195,52
Итого:	**550**		**21,88**	**22,17**	**94,42**	**652,13**
Обед (старшие)						
Свекла отварная (дольками)(доп/гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Суп картофельный с вермишелью	250		9,68	10,33	29,45	203,25
Котлеты домашние с гречкой	100		8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб белый	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	40		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	**818**	**126,8**	**31,53**	**33,4**	**127,53**	**936,06**
Всего	**1368**		**53,41**	**55,57**	**221,95**	**1588,19**

Директор **Шеф повар**