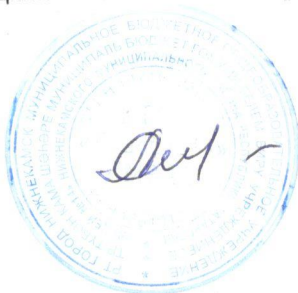


11 сентября 2024

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
среда					
Завтрак(младшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	22,6	99,14
Каша пшеничная молочная	200	13,6	17,67	23,55	305,5
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500	19,91	20,09	80,05	569,66
Обед(младшие)					
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,6
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,95	24,84	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	39,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,1	22,03	92,9
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	703	122,1	26,81	26,35	121,15
Всего	1203	46,72	46,44	201,2	1378,29
Горячий завтрак(старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	533	83,8	21,55	24,15	100,04
Завтрак (старшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша пшеничная молочная вязкая	250	17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	550	23,16	24,09	95,5	646,09
Обед (старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,01	22,03	92,9
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	803	126,8	33,02	33,8	140,06
Всего	1353	56,63	57,89	235,56	1614,32

/ Директор



Шеф повар