

14 ноября 2023
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 геркулесовая молочная | 200 | 6,23 | 6,86 | 32 | 215 | |
| 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 | 19,42 | 18,85 | 82,51 | 561,1 | |
| Обед(младшие) | | | | | | |
| Рассолник ленинградский со сметаной | 200/5 | 7,74 | 12,82 | 9,76 | 143,9 | |
| Овощи тушеные с мясом | 50/150 | 12,69 | 13,53 | 44,88 | 363,45 | |
| Горошек консервированный (доп гарнир) | 30 | 0,87 | 0,82 | 1,74 | 17,76 | |
| Напиток из изюма и яблок | 200 | 0,38 | 0,13 | 29,3 | 119,94 | |
| Хлеб белый | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | |
| Хлеб дарницкии | 30 | 1,78 | 0,32 | 10,69 | 53,46 | |
| Итого: | 700 | 115,4 | 26,12 | 27,9 | 113,59 | 780,76 |
| Всего | 1200 | 42,27 | 46,75 | 196,1 | 1341,86 | |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | | |
| Овощи тушеные с мясом | 50/150 | 12,69 | 13,53 | 44,88 | 44,88 | |
| Горошек консервированный (доп гарнир) | 50 | 1,44 | 1,36 | 2,89 | 29,6 | |
| 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 | 20 | 1,78 | 0,32 | 10,69 | 53,46 | |
| Итого: | 550 | 23,24 | 21,94 | 93,84 | 662,05 | |
| Итого: | 500 | 77,59 | 20 | 18,85 | 80,43 | 563,25 |
| Горячий завтрак(старшие) | | | | | | |
| Овощи тушеные с мясом 50/200 | 250 | 15,86 | 16,91 | 56,1 | 454,31 | |
| Горошек консервированный (доп гарнир) | 40 | 1,15 | 1,09 | 2,31 | 23,68 | |
| 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 | 1,78 | 0,32 | 10,69 | 53,46 | |
| Итого: | 550 | 79 | 23,24 | 21,94 | 93,84 | 662,05 |
| Завтрак (старшие) | | | | | | |
| Бутерброд с сыром с маслом слив 30/15/5 | 50 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155 | |
| Каша геркулесовая молочная | 250 | 10,29 | 10,33 | 41,14 | 299,93 | |
| 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 | 23,48 | 22,32 | 91,65 | 646,03 | |
| Обед (старшие) | | | | | | |
| Рассолник ленинградский | 250 | 8,74 | 13,82 | 11,98 | 207,25 | |
| Овощи тушеные с мясом 50/200 | 250 | 15,86 | 16,91 | 56,1 | 454,31 | |
| Горошек консервированный (доп гарнир) | 30 | 0,87 | 0,82 | 1,74 | 17,76 | |
| Напиток из изюма и яблок | 200 | 0,38 | 0,13 | 29,3 | 119,94 | |
| Хлеб белый | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | |
| Хлеб дарницкии | 35 | 2,07 | 0,37 | 12,47 | 62,37 | |
| Итого: | 800 | 119,5 | 30,58 | 32,33 | 128,81 | 943,88 |
| Всего | 1350 | 42,27 | 54,65 | 220,46 | 1589,91 | |

Директор



Шеф повар *Сид*