

14 февраля 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
среда						
Завтрак(младшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,8	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	
Итого:	500	15,17	15,74	64,81	446,72	
Обед(младшие)						
Суп гороховый с гренками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	27,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,1	22,03	92,9	
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	27,62	26,77	122	856,8
Всего	1203	42,79	42,51	186,81	1303,52	
Горячий завтрак (младшие)						
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
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	20,19	18,77	80,22	558,85
Горячий завтрак(старшие)						
Икра кабачковая(доп гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	553	82,2	21,74	22,93	94,86	650,3
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшеничная молочная (вязкая)	200	13,6	16,67	30,55	305,5	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого:	550	17,89	18,83	79,39	518,52	
Обед (старшие)						
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4	
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,01	22,03	92,9	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	800	124,3	31,97	31,01	138,92	992,86
Всего	1350	49,85	49,84	218,31	1511,38	



Шеф повар 