

15 октября 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
Огурцы свежие(порционно)(доп гарнир)	35	0,25	0,04	0,67	4,2
Компот из свежих яблок	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	17,6	21,6	39,68	425,3
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,93	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
Компот из свежих яблок	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	42,27	52,89	221,69	1563,84



Шеф повар