16 января 2025г

столовая МБОУ "Лицей №14"НМР РТ

Наименование блюд	Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Четверг						
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5		4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого:	**500**		**20,21**	**20,68**	**79,66**	**590,2**
Обед (младшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		8,57	10,69	28,93	293,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,6	12,93	13,79	169,8
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/5		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб дарницкии	50		3,3	0,6	19,8	36,64
Итого:	**700**	**126,99**	**25,92**	**28,66**	**114,46**	**795,06**
Всего	**1200**		**46,13**	**49,34**	**194,12**	**1385,26**
Горячии завтрак(старшие)						
Печенье	20		7,05	9,3	16,8	209
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	188,66
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		7,7	5,07	40,59	247
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб белый	20		1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб дарницкии	30		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	**553**	**87,18**	**22,98**	**23,26**	**91,24**	**713,86**
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		9,44	14,1	43,22	301
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132
Итого:	**550**		**23,55**	**24,04**	**91,5**	**646,6**
Обед (старшие)						
Печенье	20		7,05	9,3	16,8	209
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		9,07	1,69	29,03	263,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	18,66
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		7,7	5,07	40,59	247
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб белый	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	**803**	**131,9**	**32,72**	**33,47**	**131,61**	**998,88**
Всего	**1353**		**56,26**	**57,51**	**227,97**	**1645,48**

Директор **Шеф повар**