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

Наименование блюд		Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
четверг							
Завтрак(младшие)							
Пряники		35		2,09	2,19	9,49	80,75
Каша кукурузная молочная		200		7,95	11,84	19,01	201,46
Чай с сахаром		200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной		65		4,87	1,88	33,41	170,3
	Итого:	**500**		**14,98**	**15,84**	**69,62**	**493,26**
Обед(младшие)							
Щи из свежей капусты с картофелем		200		4,54	5,41	28,5	153,9
Тефтели мясные с геркулесом		90		11,56	11,01	7,86	159,59
Пюре картофельное с маслом сливочным		150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Кисель		200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый		30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии		30		1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого:	**703**	**119,71**	**24,05**	**24,1**	**95,68**	**724,54**
	Всего	**1203**		**39,04**	**39,94**	**165,3**	**1217,8**
Горячии завтрак (младшие)							
Пряники		35		2,1	2,1	9,2	89,5
Тефтели мясные с геркулесом		90		11,56	11,01	7,86	159,59
Пюре картофельное с маслом сливочным		150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Кисель		200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый		20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб дарницкии		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого:	**518**	**80,66**	**20,19**	**20,59**	**79,8**	**616,84**
Горячии завтрак(старшие)							
Печенье		20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом		100		12,84	12,23	8,7	177,32
Пюре картофельное с маслом сливочным		180/3		3,7	7,94	24,57	184,5
Кисель		200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый		20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб дарницкии		30		1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого:	**553**	**82,2**	**22,12**	**22,67**	**92,91**	**653,96**
Завтрак (старшие)							
Пряники		35		2,09	2,19	9,49	80,75
Каша кукурузная молочная		250		10,93	14,8	23,76	251,8
Чай с сахаром		200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной		65		4,87	1,88	33,41	170,3
	Итого:	**550**		**17,97**	**18,8**	**74,37**	**543,6**
Обед (старшие)							
Щи из свежей капусты с картофелем		250		5,53	7,59	33,53	164,5
Тефтели мясные с геркулесом		100		12,84	12,23	8,7	177,32
Пюре картофельное		180		3,68	5,76	24,53	164,7
Кисель		200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый		30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии		40		2,64	0,48	15,84	79,2
	Итого:	**800**	**124,3**	**27,57**	**26,4**	**117,56**	**779,82**
	Всего	**1350**		**45,54**	**45,2**	**191,93**	**1323,42**

Директор **Шеф повар**