

18 декабря 2024

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>среда</b>					
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	22,6	99,14
Каша пшеничная молочная	200	13,6	17,67	23,55	305,5
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,91</b>	<b>20,09</b>	<b>80,05</b>	<b>569,66</b>
<b>Обед(младшие)</b>					
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,6
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,95	24,84	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	39,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,1	22,03	92,9
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>122,1</b>	<b>26,81</b>	<b>26,35</b>	<b>121,15</b>
<b>Всего</b>	<b>1203</b>	<b>46,72</b>	<b>46,44</b>	<b>201,2</b>	<b>1378,29</b>
<b>Горячие завтрак(старшие)</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>83,8</b>	<b>23,07</b>	<b>23,48</b>	<b>100,5</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша пшеничная молочная вязкая	250	17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,16</b>	<b>24,09</b>	<b>95,5</b>	<b>646,09</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,01	22,03	92,9
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>126,8</b>	<b>33,02</b>	<b>33,8</b>	<b>140,06</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>	<b>56,63</b>	<b>57,89</b>	<b>235,56</b>	<b>1614,32</b>

Директор



Шеф повар

*[Handwritten signature]*