

18 ноября 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды ЭЦ,ккал				
Понедельник						
Завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	200		14,06	16,8	30,49	344,46
Чай с сахаром с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого:	550		18,32	18,77	79,96	559,14
Обед(младшие)						
Борщ из св капусты с картофелем	250		9,07	13,69	29,03	263,1
Биточки рыбные	90		8,58	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		3,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	753	122,1	26,09	26,29	123,08	859,2
Всего	1303		44,41	45,06	203,04	1418,34
Горячие завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Чай с сахаром с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	613	83,8	22,15	22,28	90,99	655,42
Завтрак (старшие)						
Каша пшеничная молочная с маслом сл	250		10,4	11,9	23,6	211,96
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Чай с сахаром с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	550		21,97	21,96	91,25	650,12
Обед (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Борщ из св капусты с картофелем со смет	250/5		5,95	13,29	12,1	144,68
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	898	126,8	30,77	33,8	128,12	953,82
Всего	1448		52,74	55,76	219,37	1603,94

Шеф повар *Оуес*

