

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды, ЭЦ,ккал				
вторник						
Завтрак(младшие)						
Бутерброд с сыром с маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155	
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,99	9,46	31,91	266,3	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	500	19,08	18,79	80,44	584,3	
Обед(младшие)						
Суп гороховый с гренками	200/5	6,24	7,96	23,41	160,82	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54	
Капуста квашеная (доп гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб дарницкии	60	3,96	0,72	23,76	118,8	
Итого:	700	122,1	27,66	27,29	120,42	825,48
Всего	1200	46,74	46,08	200,86	1409,78	
Горячий завтрак(старшие)						
Салат из капусты квашеной	100	1,7	4,8	8,46	85,7	
Жаркое из птицы(кур грудки)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого:	570	83,8	23,55	24,06	99,5	706,62
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого:	550	21,37	23,35	96,95	646,2	
Обед (старшие)						
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	
Жаркое из птицы(кур грудки)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92	
Капуста квашеная (доп гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99	
Компот из свежих яблок	200	0,39	1,87	29,85	172,2	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	807	126,8	33,05	31,73	140,03	994,66
Всего	1357	54,42	55,08	236,98	1640,86	

Директор



Шеф повар

Тей