

21 октября 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	
Горячий 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


