

21 сентября 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Четверг						
Завтрак(младшие)						
Печенье	50	3,7	4,7	16,55	203,5	
Каша молочная пшеничная маслом слив	180/5	9,91	12,46	28,73	201,94	
Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,8	
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13	
Итого:	500	18,55	19,06	86,51	605,37	
Обед(младшие)						
Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	4903	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,8	7,92	40,93	223,75	
Запеканка картофельная с мясом	50/130	13,19	19,59	28,15	340,09	
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,8	
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	730	115,14	26,21	28,06	113,77	784,26
Всего	1230	44,76	47,12	200,28	1389,63	
Горячий завтрак (младшие)						
Запеканка картофельная с мясом	50/130	13,19	19,59	28,15	340,09	
Морковь порц (доп гарнир)	50	0,65	0,05	3,41	32,47	
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,8	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	500	77,59	19,42	20,45	82,2	607,06
Горячий завтрак(старшие)						
Запеканка картофельная с мясом с маслом с/	240/10	18,32	27,21	39,1	472,35	
Морковь порц (доп гарнир)	50	0,65	0,05	3,41	32,47	
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,8	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	550	79	23,23	23,83	95,23	699,72
Завтрак (старшие)						
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	
Каша молочная пшеничная	250	10,91	13,46	38,73	210,85	
Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,8	
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13	
Итого:	550	21,44	22,65	105,55	653,23	
Обед (старшие)						
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,1	11,48	81,7	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,8	7,92	40,93	223,75	
Запеканка картофельная с мясом	240	18,46	19,59	33,82	500,57	
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,8	
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	830	119,5	31,97	31,1	128,03	977,42
Всего	1380	53,41	53,75	233,58	1630,65	

Шеф повар

