

21 января 2025г
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд вторник	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с повидлом	50	7,05	2,3	16,8	209
Каша геркулесовая молочная	200	7,49	15,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	500	18,37	19,21	86,2	614,26
Обед(младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,9
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
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	700	28	27,74	114,72	795,45
Всего	1200	46,37	46,95	200,92	1409,71
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	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	10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	550	17,67	19,32	80,05	565,2
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8
Жаркое из птицы(кур грудки)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92
Капуста квашеная (доп гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,2
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	805	32,78	31,26	140,57	990,94
Всего	1355	50,45	50,58	220,62	1556,14

Директор

Мас



Шеф повар

Жи