22 января 2025

столовая МБОУ "Лицей №14"НМР РТ

Наименование блюд		Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
среда							
Завтрак(младшие)							
Сок фруктовый(нектар плодовый)		125		0,63	0	12,63	53
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		150/5		11,26	14,01	23,68	247,8
Чай с сахаром с лимоном		187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной		45		3,38	1,31	23,13	117,9
	Итого:	**525**		**15,4**	**15,34**	**67,64**	**452,72**
Обед(младшие)							
Суп гороховый с гренками		200/5		7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты Здоровье из куриных грудок		90		11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3		4,6	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов		200		0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб белый		25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии		30		1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого:	**703**	**126,99**	**27,62**	**26,77**	**122**	**856,8**
	Всего	**1203**		**42,79**	**42,51**	**186,81**	**1303,52**
Горячии завтрак(старшие)							
Котлеты Здоровье из куриных грудок		100		12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		180/3		6,52	8,19	24,67	194,4
Горошек консервированный(доп гарнир)		15		0,4	1,07	2,18	20,07
Чай с сахаром с лимоном		187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый		30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии		30		1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого:	**558**	**87,18**	**22,75**	**22,05**	**90,96**	**673,53**
Завтрак (старшие)							
Сок фруктовый(нектар плодовый)		125		0,63	0	12,63	53
Каша пшенная молочная вязкая		200		13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром с лимоном		187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной		50		3,76	1,74	30,84	132
	Итого:	**575**		**18,12**	**18,43**	**80,22**	**524,52**
Обед (старшие)							
Суп гороховый с гренками		250/7		9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты Здоровье из куриных грудок		100		12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		180/3		5,52	8,19	24,67	194,4
Напиток из сухофруктов		200		0,07	0,01	22,03	92,9
Хлеб белый		30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии		30		1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого:	**800**	**131,9**	**31,97**	**31,01**	**138,92**	**992,86**
	Всего	**1350**		**49,86**	**49,84**	**218,31**	**1511,38**

Директор **Шеф повар**