

23 ноября 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

| Наименование блюд | Выход | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦ,ккал | |
|-----------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| четверг | | | | | | |
| Завтрак(младшие) | | | | | | |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,52 | 4,31 | 14,02 | 105 | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 12,58 | 13,98 | 38,7 | 293,8 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 | |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого: | 500 | 18,92 | 19,76 | 86,45 | 561,8 | |
| Обед(младшие) | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 8,61 | 12,96 | 26,32 | 271,8 | |
| Котлеты Нежные из куриных грудок | 90 | 12,89 | 8,41 | 28,78 | 201,8 | |
| Кыстыбый с картофелем | 180 | 3,9 | 5,9 | 23,5 | 163 | |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 30,2 | 103,6 | |
| Хлеб белый | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | |
| Хлеб дарницкии | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| Итого: | 730 | 27,5 | 29,03 | 122,9 | 856 | |
| Всего | 1230 | 115,14 | 46,42 | 48,79 | 209,35 | 1417,8 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | | |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,52 | 4,31 | 14,02 | 105 | |
| Котлеты Нежные из куриных грудок | 90 | 12,89 | 8,41 | 28,78 | 201,8 | |
| Кыстыбый с картофелем | 180 | 3,9 | 5,9 | 23,5 | 163 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 | |
| Хлеб белый | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| Хлеб дарницкии | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | |
| Итого: | 570 | 77,59 | 20,17 | 20,2 | 83,96 | 595,95 |
| Горячий завтрак(старшие) | | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,1 | |
| Котлеты Нежные из куриных грудок | 100 | 13,22 | 15,14 | 35,32 | 322 | |
| Кыстыбый с картофелем | 180 | 3,9 | 5,9 | 23,5 | 163 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 | |
| Хлеб белый | 20 | 1,5 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| Хлеб дарницкии | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | |
| Итого: | 650 | 79 | 22,19 | 23,56 | 95,59 | 710,9 |
| Завтрак (старшие) | | | | | | |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,52 | 4,31 | 14,02 | 105 | |
| Каша пшеничная молочная | 250 | 13,58 | 14,98 | 48,5 | 296,41 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 | |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| Итого: | 550 | 21,92 | 21,86 | 96,22 | 664,11 | |
| Обед (старшие) | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 8,61 | 12,96 | 26,32 | 271,8 | |
| Котлеты Нежные из куриных грудок | 100 | 13,22 | 15,14 | 35,32 | 322 | |
| Кыстыбый с картофелем | 180 | 3,9 | 5,9 | 23,5 | 163 | |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 30,2 | 103,6 | |
| Хлеб белый | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | |
| Хлеб дарницкии | 35 | 2,07 | 0,37 | 12,47 | 62,37 | |
| Итого: | 800 | 119,5 | 32,02 | 33,02 | 140,69 | 958,17 |
| Всего | 1350 | 53,94 | 54,88 | 236,91 | 1622,28 | |



Шеф повар

Сид