

24 сентября 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды, ЭЦ,ккал	
вторник					
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с сыром с маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,99	9,46	31,91	266,3
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500	19,08	18,79	80,44	584,3
Обед(младшие)					
Суп гороховый с гренками	200/5	6,24	7,96	23,41	160,82
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Огурец свежий(доп гарнир)	35	0,23	0,04	0,67	4,2
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб дарницкии	60	3,96	0,72	23,76	118,8
Итого:	700	27,66	27,29	120,42	825,48
Всего	1200	46,74	46,08	200,86	1409,78
Горячий завтрак(старшие)					
Огурец свежий(доп гарнир)	100	0,7	0,1	1,9	12
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	22,55	22,36	92,94	652,92
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	550	21,37	23,35	96,95	646,2
Обед (старшие)					
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Жаркое из птицы(кур грудки)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92
Огурец свежий(доп гарнир)	35	0,25	0,04	0,67	4,2
Напиток из изюма	200	0,39	1,87	29,85	172,2
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	802	33,02	30,77	140,34	998,66
Всего	1352	54,39	54,12	237,29	1644,86

Директор



Шеф повар

Место