

25 сентября 2024

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд среда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Завтрак(младшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	22,6	99,14	
Каша пшениная молочная	200	13,6	17,67	23,55	305,5	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	500	19,91	20,09	80,05	569,66	
Обед(младшие)						
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,6	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,95	24,84	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	39,56	165,3	
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,1	22,03	92,9	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	703	122,1	26,81	26,35	121,15	808,63
Всего	1203	46,72	46,44	201,2	1378,29	
Горячи завтрак(старшие)						
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	553	83,8	23,07	23,48	100,5	706,1
Завтрак (старшие)						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Каша пшениная молочная вязкая	250	17	20,83	36,18	381,87	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого:	550	23,16	24,09	95,5	646,09	
Обед (старшие)						
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4	
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,01	22,03	92,9	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	803	126,8	33,02	33,8	140,06	968,23
Всего	1353	56,63	57,89	235,56	1614,32	

Директор



Шеф повар