

26 октября 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	
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05	
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:	703	27,5	29,03	122,9	856	
Всего	1203	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	
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05	
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:	543	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	
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	
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	
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	
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:	803	119,5	32,02	33,02	140,69	958,17
Всего	1353	53,94	54,88	236,91	1622,28	



Шеф повар