

27 апреля 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
понеделник						
Завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180/5	5,24	9,16	20,23	158,12	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52	
Итого:	500	15,99	15,94	63,87	448,64	
Обед(младшие)						
Суп картофельный с горохом	200	4,35	5,22	26,53	218,6	
Котлеты домашние с гречкой	90	8,01	11,14	35,71	248	
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1	
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	119,71	25,62	26,92	120,41	853,75
Всего	1203	41,61	42,84	184,28	1302,39	
Горячий завтрак (младшие)						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Котлеты домашние с гречкой	90	8,01	11,14	35,71	248	
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	503	80,66	20,16	18,88	83,87	558,7
Горячий завтрак(старшие)						
Икра кабачковая(доп гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14	
Котлеты домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55	
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	553	82,2	22,26	22,54	100,14	676,23
Завтрак (старшие)						
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	230/5	9,18	11,63	19,3	179,26	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52	
Итого:	550	17,81	17,57	73,5	531,06	
Обед (старшие)						
Суп картофельный с горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25	
Котлеты домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55	
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	808	124,3	30,59	31,31	140,56	999,34
Всего	1358	48,4	48,88	214,06	1530,4	

Шеф повар

Пит

