

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Среда					
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6
Каша пшеничная 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	40	2,99	1,15	20,56	104,8
Итого:	500	19,09	19,71	87,23	597,92
Обед (младшие)					
Суп лапша домашняя с картофелем	200	6,35	7,83	39,3	192,4
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(порционно)(д/гарнир)	40	0,52	0,04	2,56	13,2
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	2,2	123,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	720	122,1	26,37	26,52	116,39
Всего	1220	45,46	46,23	203,62	1424,32
Горячий завтрак(старшие)					
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
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	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	550	83,8	21,96	22,6	100,45
Всего	1220	45,46	46,23	203,62	1424,32
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6
Каша пшеничная молочная вязкая	250	17	2,83	36,18	381,87
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
Итого:	550	22,5	22,88	99,86	674,29
Обед (старшие)					
Суп лапша домашняя с картофелем	250	6,06	8,03	25,22	115,5
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(порционно)(д/гарнир)	30	0,39	0,03	1,92	9,9
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	2,2	123,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого:	800	126,8	30,49	31,23	136,55
Всего	1350	52,98	54,1	236,41	1595,99

Директор



Шеф повар