

28 ноября 2023

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак(младшие)</b>						
Бутерброд с сыром с маслом слив 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155	
Каша геркулесовая молочная	200	6,23	6,86	32	215	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,42</b>	<b>18,85</b>	<b>82,51</b>	<b>561,1</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Рассолник ленинградский со сметаной	200/5	7,74	12,82	9,76	143,9	
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45	
Горошек консервированный (доп гарнир)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94	
Хлеб белый	35	2,66	0,28	17,22	82,25	
Хлеб дарницкии	30	1,78	0,32	10,69	53,46	
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>115,4</b>	<b>26,12</b>	<b>27,9</b>	<b>113,59</b>	<b>780,76</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>42,27</b>	<b>46,75</b>	<b>196,1</b>	<b>1341,86</b>	
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	44,88	
Горошек консервированный (доп гарнир)	50	1,44	1,36	2,89	29,6	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	20	1,78	0,32	10,69	53,46	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,24</b>	<b>21,94</b>	<b>93,84</b>	<b>662,05</b>	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>20</b>	<b>18,85</b>	<b>80,43</b>	<b>563,25</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31	
Горошек консервированный (доп гарнир)	40	1,15	1,09	2,31	23,68	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,78	0,32	10,69	53,46	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>79</b>	<b>23,24</b>	<b>21,94</b>	<b>93,84</b>	<b>662,05</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Бутерброд с сыром с маслом слив 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155	
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,48</b>	<b>22,32</b>	<b>91,65</b>	<b>646,03</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Рассолник ленинградский	250	8,74	13,82	11,98	207,25	
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31	
Горошек консервированный (доп гарнир)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94	
Хлеб белый	35	2,66	0,28	17,22	82,25	
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>119,5</b>	<b>30,58</b>	<b>32,33</b>	<b>128,81</b>	<b>943,88</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>42,27</b>	<b>54,65</b>	<b>220,46</b>	<b>1589,91</b>	

Шеф повар


