

3 декабря 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд вторник	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды, ЭЦ,ккал			
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с сыром с маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,99	9,46	31,91	266,3
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500	19,08	18,79	80,44	584,3
Обед(младшие)					
Суп гороховый с гречками	200/5	6,24	7,96	23,41	160,82
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Капуста квашеная (доп гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб дарницкии	60	3,96	0,72	23,76	118,8
Итого:	700	27,66	27,29	120,42	825,48
Всего	1200	46,74	46,08	200,86	1409,78
Горячий завтрак(старшие)					
Салат из капусты квашеной	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы(кур грудки)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:	570	23,55	24,06	99,5	706,62
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,39	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	550	21,37	23,35	96,95	646,2
Обед (старшие)					
Суп гороховый с гречками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Жаркое из птицы(кур грудки)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92
Капуста квашеная (доп гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток из яблок и изюма	200	0,39	1,87	29,85	172,2
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	807	126,8	33,05	31,73	140,03
Всего	1357	54,62	55,08	236,98	1640,86



Директор

Шеф повар