

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Четверг					
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша-геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
Итого:	500	20,21	20,68	79,66	590,2
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	8,57	10,69	28,93	293,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90	6,6	12,93	13,79	169,8
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/5	6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб дарницкии	50	3,3	0,6	19,8	36,64
Итого:	700	122,1	25,92	28,66	114,46
Всего	1200	46,13	49,34	194,12	1385,26
Горячий завтрак(старшие)					
Печенье	50	7,05	9,3	16,8	209
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100	6,83	13,11	21,32	188,66
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	5,07	40,59	247
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб белый	20	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб дарницкии	30	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	553	83,8	22,98	23,26	91,24
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	550	23,55	24,04	91,5	646,6
Обед (старшие)					
Печенье	50	7,05	9,3	16,8	209
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,07	1,69	29,03	263,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100	6,83	13,11	21,32	18,66
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	5,07	40,59	247
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	803	126,8	32,72	33,47	131,61
Всего	1353	56,26	57,51	227,97	1645,48

Директор



Шеф повар