

30 сентября 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
понедельник					
Завтрак(младшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180/5	6,24	11,16	35,23	258,12
Чай с молоком с сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52
Итого:	500	18,44	19,27	79,79	569,71
Обед(младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	9,54	11,91	6,5	163,9
Котлеты Домашние с гречкой	90	6,4	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 дарницкии	55	3,63	0,66	21,78	108,9
Итого:	703	122,1	25,95	26,69	117,98
Всего	1203	44,39	45,96	197,77	1359,51
Горячий завтрак(старшие)					
Свекла отварная (дольками)(доп/гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
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 молоком с сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	553	83,8	23,32	23,52	100,18
Всего	1203	44,39	45,96	197,77	1359,51
Завтрак (старшие)					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	230/5	11,8	14,9	39,3	279,26
Чай с молоком с сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52
Итого:	550	21,88	22,17	94,42	652,13
Обед (старшие)					
Свекла отварная (дольками)(доп/гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	9,54	11,91	6,5	163,9
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	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	40	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	818	126,8	31,53	33,4	127,53
Всего	1368	53,41	55,57	221,95	1588,19



Шеф повар