

5 декабря 2024г
столовая МБОУ "Лицей №14"НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
четверг						
Завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Каша кукурузная молочная	200	8,95	12,84	39,01	305,46	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	60	4,51	2,08	37	158,4	
Итого:	500	18,67	19,54	84,49	560,88	
Обед(младшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,04	8	26,5	211,9	
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,4	9,91	24,86	179,59	
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55	
Свекла отварная(доп гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	738	122,1	28,11	27,33	112,2	787,88
Всего	1238	46,78	46,78	196,69	1348,76	
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	183,5	
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	6,7	9,04	34,67	335,2	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого:	603	83,8	21,59	21,85	91,01	646,72
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/5	19,3	21,44	63,88	343,64	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	
Итого:	550	21,7	22,58	94,73	450,16	
Обед (старшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,04	8	26,5	211,9	
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	183,5	
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	6,7	9,04	34,67	335,2	
Свекла отварная(доп гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	833	126,8	33,02	31,79	140,05	992,94
Всего	1383	54,72	54,37	234,78	1443,1	

Шеф повар


