

6 декабря 2024

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры	Угл-ды,	ЭЦ,ккал
Пятница					
Завтрак(младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом слив	150/3	10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	503	18,84	19,22	79,73	568,49
Обед(младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	9,94	10,82	15,56	183,9
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	715	122,1	26,88	26,93	111,72
Всего	1218	45,72	46,15	191,45	1351,9
Горячий завтрак(старшие)					
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(порционнo)(доп гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	580	83,8	21,48	22,25	100,02
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6
Каша ячневая молочная с маслом слив	240/5	9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	555	21,93	22,12	93,1	653,89
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(порционнo)(доп гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	805	126,8	30,78	31,41	127,63
Всего	1360	52,71	53,53	220,73	1560,4

Директор



Шеф повар

Ma