8 ноября 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 Ленинградскии 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**	**783,4**
Всего	**1218**		**45,72**	**46,15**	**191,45**	**1351,9**
Горячии завтрак(старшие)						
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(порционно)(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**	**646,8**
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 Ленинградскии 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(порционно)(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**	**906,5**
Всего	**1360**		**52,71**	**53,53**	**220,73**	**1560,4**

Директор

Шеф повар