

11 декабря 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
понедельник					
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180/5	10,48	10,43	25,24	217,4
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
Итого:	500	18,57	20,1	86,69	582,94
Обед(младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем, смет	200/5	3,74	14,71	6,5	79,9
Шницель куриный	90	10,53	10,02	5,13	195,51
Макаронные изделия отварные с мас сл	150/3	5,78	1,28	42,96	226,2
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	45	2,97	0,54	17,82	89,1
Итого:	718	25,62	26,85	116,71	782,16
Всего	1218	115,14	44,19	46,95	203,4
1365,1					
Горячие завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Шницель куриный	90	7,83	10,02	5,13	115,51
Макаронные изделия отварные с мас сл	150/3	5,78	1,28	42,96	226,2
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	503	77,59	18,42	19,05	80,1
563,23					
Горячие завтрак(старшие)					
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Шницель куриный	100	15,22	22,14	15,32	322
Макаронные изделия отварные с мас сл	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	25	1,65	0,3	9,9	49,5
Итого:	550	79	23,02	24,15	91,11
707,16					
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша Дружба молочная с маслом сл	230/5	13,94	12,19	32,22	299,33
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
Итого:	550	22,03	21,86	93,67	664,87
Обед (старшие)					
Щи из св капусты с картофелем сметаной	250/5	2,03	5,62	8,26	106
Шницель куриный	100	15,22	22,14	15,32	322
Макаронные изделия отварные с мас сл	180/5	6,66	4,04	51,8	235,14
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб белый	25	2,07	0,37	12,47	62,37
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Итого:	800	119,5	30,42	32,55	131,97
908,91					
Всего	1350	52,45	54,41	225,64	1573,78

Директор



Шеф повар

Шеф