

12 марта 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд вторник	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал				
Завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Каша геркулесовая молочная	200	6,29	10,15	30,6	241,26	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого:	500	15,94	16,51	69,68	493,46	
Обед(младшие)						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	20	94,9	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54	
Капуста квашеная(доп гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99	
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	700	119,71	28	27,74	122,16	796,45
Всего	1200	43,94	44,25	191,84	1289,91	
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	530	80,66	19,46	19,25	82,44	611,94
Горячий завтрак(старшие)						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7	
Жаркое из птицы(кур грудки)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого:	570	82,2	23,55	24,06	99,5	706,62
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,1	28,22	270	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,7	
Итого:	550	17,67	19,32	80,05	565,2	
Обед (старшие)						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8	
Жаркое из птицы(кур грудки)	250	20,26	19,08	53,2	541,92	
Капуста квашеная(доп гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,2	
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	805	124,3	32,78	31,26	133,57	990,94
Всего	1355	50,45	50,58	213,62	1556,14	



Директор

Шеф повар