

14 марта 2024

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>четверг</b>					
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша кукурузная молочная	200	7,95	11,84	19,01	201,46
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,99</b>	<b>15,84</b>	<b>69,62</b>	<b>493,26</b>
<b>Обед(младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	7,59	33,53	164,5
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,56	9,41	24,86	159,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	8,48	157,55
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>733</b>	<b>119,71</b>	<b>23,62</b>	<b>24,48</b>	<b>104,83</b>
<b>Всего</b>	<b>1233</b>	<b>38,61</b>	<b>40,32</b>	<b>174,45</b>	<b>1185,1</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,56	9,41	24,86	159,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>80,66</b>	<b>19,63</b>	<b>18,83</b>	<b>600,74</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	177,32
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,7	7,94	24,57	184,5
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>82,2</b>	<b>22,12</b>	<b>22,67</b>	<b>92,91</b>
<b>653,96</b>					
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша кукурузная молочная	250	10,93	14,8	23,76	251,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,97</b>	<b>18,8</b>	<b>74,37</b>	<b>543,6</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	7,59	33,53	164,5
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	8,7	177,32
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>124,3</b>	<b>27,57</b>	<b>26,4</b>	<b>117,56</b>
<b>779,82</b>					
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>45,54</b>	<b>45,2</b>	<b>191,93</b>	<b>1323,42</b>



Шеф повар