

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды ЭЦ,ккал				
Понедельник						
Завтрак(младшие)						
Каша молочная геркулесовая	200	11,23	13,86	21	216	
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Итого:	500	18,81	18,77	87,88	558,18	
Обед(младшие)						
Борщ из свеж капусты с картофелем со сметанк	200/5	5,57	8,69	18,93	191,1	
Тефтели говяжьи	90	11,62	10,37	10,1	170,42	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	150/3	4,9	7,69	45,56	265,3	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб дарницкии	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб белый	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
Итого:	703	27,02	27,29	119,45	831,62	
Всего	1203	115,14	45,83	46,06	207,33	1389,8
Горячии завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Тефтели говяжьи	90	11,62	10,37	10,1	170,42	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	150/3	4,9	7,69	45,56	265,3	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	563	77,59	18,35	18,76	82,35	559
Горячии завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Тефтели говяжьи	100	11,58	10,42	11,23	184,92	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Хлеб дарницкии	30	1,78	0,32	10,69	53,46	
Итого:	613	79	22,71	22,49	91,4	650,36
Завтрак (старшие)						
Каша молочная геркулесовая	250	10,29	10,33	41,14	299,93	
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Итого:	550	21,87	22,24	100,02	648,11	
Обед (старшие)						
Борщ из свеж капусты с картофелем со сметанк	250/10	6,57	9,69	19,93	201,1	
Тефтели говяжьи	100	11,58	10,42	11,23	184,92	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	180/3	10,36	10,94	46,44	325,5	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	85,34	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	803	119,5	33,07	31,61	128,25	854,27
Всего	1353	54,94	53,85	228,27	1568,39	



Шеф повар *Пш*