

25 декабря 2023

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

| Наименование блюд                       | Выход       | Белки,г       | Жиры,г       | Угл-ды,г      | ЭЦ,ккал        |               |
|---|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| <b>понеделник</b>                       |             |               |              |               |                |               |
| <b>Завтрак(младшие)</b>                 |             |               |              |               |                |               |
| 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         |               |
| <b>Итого:</b>                           | <b>500</b>  | <b>18,57</b>  | <b>20,1</b>  | <b>86,69</b>  | <b>582,94</b>  |               |
| <b>Обед(младшие)</b>                    |             |               |              |               |                |               |
| 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           |               |
| <b>Итого:</b>                           | <b>718</b>  | <b>25,62</b>  | <b>26,85</b> | <b>116,71</b> | <b>782,16</b>  |               |
| <b>Всего</b>                            | <b>1218</b> | <b>115,14</b> | <b>44,19</b> | <b>46,95</b>  | <b>203,4</b>   | <b>1365,1</b> |
| <b>Горячие завтрак (младшие)</b>        |             |               |              |               |                |               |
| 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           |               |
| <b>Итого:</b>                           | <b>503</b>  | <b>77,59</b>  | <b>18,42</b> | <b>19,05</b>  | <b>80,1</b>    | <b>563,23</b> |
| <b>Горячие завтрак(старшие)</b>         |             |               |              |               |                |               |
| Круассаны                               | 50          | 7,45          | 23           | 37            | 370            |               |
| Шницель куриный                         | 100         | 15,22         | 22,14        | 15,32         | 322            |               |
| Макаронные изделия отварные с мас сл    | 180/5       | 7,5           | 2,1          | 51,8          | 263,2          |               |
| Чай с сахаром с лимоном                 | 187/8/5     | 0,13          | 0,02         | 8,2           | 34,02          |               |
| Хлеб дарницкии                          | 20          | 1,65          | 0,3          | 9,9           | 49,5           |               |
| <b>Итого:</b>                           | <b>553</b>  | <b>79</b>     | <b>23,62</b> | <b>23,5</b>   | <b>100,24</b>  | <b>713,9</b>  |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                |             |               |              |               |                |               |
| 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         |               |
| <b>Итого:</b>                           | <b>550</b>  | <b>22,03</b>  | <b>21,86</b> | <b>93,67</b>  | <b>664,87</b>  |               |
| <b>Обед (старшие)</b>                   |             |               |              |               |                |               |
| 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          |               |
| <b>Итого:</b>                           | <b>800</b>  | <b>119,5</b>  | <b>30,42</b> | <b>32,55</b>  | <b>131,97</b>  | <b>908,91</b> |
| <b>Всего</b>                            | <b>1350</b> | <b>52,45</b>  | <b>54,41</b> | <b>225,64</b> | <b>1573,78</b> |               |

Шеф повар *Shef*

