

1 февраля 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
четверг						
Завтрак(младшие)						
Пряники	35	2,09	2,19	9,49	80,75	
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	
Итого:	500	14,98	15,84	69,62	493,26	
Обед(младшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,54	5,41	28,5	153,9	
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,56	11,01	7,86	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	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	703	119,71	24,05	24,1	95,68	724,54
Всего	1203	39,04	39,94	165,3	1217,8	
Горячий завтрак (младшие)						
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5	
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,56	11,01	7,86	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	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	518	80,66	20,19	20,59	79,8	616,84
Горячий завтрак(старшие)						
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	8,7	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	
Итого:	553	82,2	22,12	22,67	92,91	653,96
Завтрак (старшие)						
Печенье	35	2,09	2,19	9,49	80,75	
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	
Итого:	550	17,97	18,8	74,37	543,6	
Обед (старшие)						
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 с маслом сливочным	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	
Итого:	800	124,3	27,57	26,4	117,56	779,82
Всего	1350	45,54	45,2	191,93	1323,42	



Шеф повар