

1 декабря 2023

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Пятница						
Завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша молочная кукурузная	180	13,59	17,75	43,31	350,2	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	530	18,37	19,42	85,31	558,22	
Обед(младшие)						
Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	14,58	40,36	278,62	
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	703	115,14	27,9	28,08	115,5	803,92
Всего	1233	46,27	47,5	200,81	1362,14	
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	15,66	3,51	166	
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	583	77,59	20,2	18,8	79,63	558,62
Горячий завтрак(старшие)						
Сушки	35	2,59	3,29	11,58	142,45	
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	15,66	3,51	166	
Макаронные изделия отварные с маслом слив	180/3	6,66	9,04	31,8	235,14	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб дарницкии	30	1,78	0,32	10,69	53,46	
Итого:	550	79	22,81	24,13	95,78	651,07
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша молочная кукурузная	200	17,59	19,99	50,6	368	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	550	21,87	21,86	94,3	650,02	
Обед (старшие)						
Суп гороховый с гречками	250/10	8,49	15,58	67,79	407,32	
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	15,66	3,51	166	
Макаронные изделия отварные с маслом слив	180/3	6,66	9,04	31,8	235,14	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
Итого:	803	119,5	30,88	33,57	138,76	962,98
Всего	1353	52,32	56,22	244,31	1616,21	



Шеф повар

Handwritten signature of the head chef in blue ink.