

13 октября 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
пятница					
Завтрак(младшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	12,89	8,41	28,78	201,8
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	500	17,13	15,09	80,03	419,4
Обед(младшие)					
Свеклы отварная(дольками)	60	0,9	0,02	5,27	24,77
Суп картофельный с вермишелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	700	26,45	28,28	118,83	783,07
Всего	1200	115,14	45,79	206,75	1368,07
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	12,89	8,41	28,78	201,8
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб белый	20	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	500	77,59	19,18	19,9	79,76
Горячий завтрак(старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	25	1,65	0,3	9,9	49,5
Итого:	550	79	23,53	23,62	91,11
Завтрак (старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	50	3,76	1,45	25,7	131
Итого:	550	23,51	22,16	99,75	705,6
Обед (старшие)					
Свекла отварная(дольками)	100	1,5	0,03	8,78	41,28
Суп картофельный с вермишелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25
Плов из куриной грудки(50/200)	250	15,42	19,43	53,43	377
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	820	119,5	30,55	30,63	128,5
Всего	1370	54,06	52,79	228,25	1668,33



Шеф повар