

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
понедельник						
Завтрак(младшие)						
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	
Итого:	500	18,57	19,05	79,65	588,25	
Обед(младшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем,смет	200/5	3,74	14,71	6,5	79,9	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,5	
Помидоры свежие (д/гар)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	
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	
Итого:	705	26,1	28,89	11,96	783,03	
Всего	1205	115,14	44,67	48,99	198,65	1365,97
Горячийи завтрак (младшие)						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,5	
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	
Итого:	520	77,59	18,3	19,09	79,59	559,16
Горячийи завтрак(старшие)						
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13	
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	
Хлеб дарницкии	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
Итого:	515	79	22,17	30,85	84,15	683,15
Завтрак (старшие)						
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	
Итого:	550	22,03	21,86	93,67	664,87	
Обед (старшие)						
Щи из св капусты с картофелем сметаной	250/5	2,03	5,62	8,26	106	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13	
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	
Итого:	800	119,5	30,42	32,55	131,97	908,91
Всего	1350	52,45	54,41	225,64	1573,78	



Директор

Шеф повар