

20 октября 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 гренками	200/10	7,49	14,58	40,36	278,62
Котлеты Нежные из куриных грудок	90	12,89	8,41	28,78	201,8
Рис отварной рассыпчатый с маслом слив	150/3	3,69	9,7	16,75	182,7
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	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	703	115,14	27,71	28,89	118,52
Всего	1233	46,08	48,4	203,83	1374,34
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Котлеты Нежные из куриных грудок	90	12,89	8,41	28,78	201,8
Рис отварной рассыпчатый с маслом слив	150/3	3,69	9,7	16,75	182,7
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:	573	77,59	19,39	18,77	79,54
Горячий завтрак(старшие)					
Печенье	35	2,59	3,29	11,58	142,45
Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	15,14	35,32	322
Рис отварной рассыпчатый с маслом слив	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44
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	22,13	27,4	109,85
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 гренками	250/10	8,49	15,58	67,79	407,32
Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	15,14	35,32	322
Рис отварной рассыпчатый с маслом слив	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44
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	30,22	40,08	182,85
Всего	1353	52,09	61,94	277,15	1818,5

Директор

Шеф повар



[Handwritten signature]