

20 сентября 2023

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Завтрак(младшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная гречневая с маслом слив	150/3	14,78	17,48	36,21	375,05
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	503	19	19,35	79,71	585,05
Обед(младшие)					
Суп лапша домашняя с картофелем	200	5,05	5,43	9,3	92,6
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
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	45	2,97	0,54	17,82	89,1
Итого:	700	25,8	26,55	112,96	784,34
Всего	1203	44,8	45,9	192,67	1369,39
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты(яблоки)	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	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	550	18,49	19,33	81,41	559,6
Горячий завтрак(старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	590	21,42	23,86	96,72	648,73
Завтрак (старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная гречневая с маслом слив	200/5	15,78	18,48	31,21	385,05
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого:	550	21,63	21,85	91,14	681,95
Обед (старшие)					
Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13
Помидоры свежие (д/гар)	30	0,33	0,06	1,14	7,2
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6
Хлеб белый	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Итого:	800	29,97	31,18	128,08	906,99
Всего	1350	51,6	53,03	219,22	1588,94

Директор

Шеф повар

