

22 марта 2024
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
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500	19,77	20,22	79,56	608,93
Обед(младшие)					
Суп картофельный горохом	200	4,35	5,22	26,53	218,6
Курица запеченная	100	9,25	11,32	13,82	207,4
Каша гречневая вязкая	150	3,08	5,01	28,52	145,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	710	23,5	22,65	96,11	706,6
Всего	1210	43,27	42,87	175,67	1315,53
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	30	2,2	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	510	20,2	19,37	80,47	607,83
Горячий завтрак(старшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200	19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	550	23,6	23,12	91,02	688,2
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(160/40)	200	18,14	20,64	55,01	454,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	550	22,36	22,51	98,51	664,4
Обед (старшие)					
Суп картофельный горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25
Курица запеченная	100	9,25	11,32	13,82	207,4
Каша гречневая вязкая	180	5,49	6,01	24,62	174,6
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	800	27,65	27,07	109,55	810,15
Всего	1350	50,01	49,58	208,06	1474,55



Директор

[Handwritten signature]

Шеф повар

[Handwritten signature]