

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Среда						
Завтрак(младшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка из творога с повидлом	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	500	19,34	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	
Зеленый горошек консервированный(д/г)	30	0,51	1,5	2,55	25,71	
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	115,14	25,65	26,3	113,1	782,26
Всего	1203	44,65	45,65	192,66	1365,11	
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка из творога с повидлом	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4	
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	77,59	18,49	19,33	81,41	559,6
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	
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	79	21,42	23,86	96,72	648,73
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	
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	
Зеленый горошек консервированный(д/г)	30	0,51	1,5	2,55	25,71	
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	119,5	29,97	31,18	128,08	906,99
Всего	1350	51,6	53,03	219,22	1588,94	

Директор

Шеф повар

