

10 января 2024
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	
Каша пшенная молочная	150	10,6	13,52	23,68	236	
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:	503	14,88	15,39	67,38	448,02	
Обед(младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200	4,35	4,83	29,3	92,4	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	15,42	17,96	38,93	390,5	
Зеленый горошек консервированный(д/г)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	700	119,71	25,72	26,36	120,89	789,92
Всего	1203	40,6	41,75	188,27	1237,94	
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	15,42	17,96	38,93	390,5	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	540	80,66	18,79	18,78	86,99	558,12
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Плов из куриной грудки(50/150)	250	19,57	22,45	60,06	521,12	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47	
Итого:	570	82,2	21,62	23,03	100,2	649,14
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшенная молочная	200	13,6	16,67	30,55	305,5	
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	17,88	18,54	74,25	517,52	
Обед (старшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12	
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	45	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	800	124,3	30,96	31,45	140,44	950,06
Всего	1350	48,84	49,99	214,69	1467,58	

Директор

Шеф повар

