

12 января 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	
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	
Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	700	119,71	24,24	22,57	95,49	683,1
Всего	1200	44,01	42,79	175,05	1292,03	
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	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	500	80,66	19,52	19,29	87,85	584,33
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	40,5	502,8	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	550	82,2	23,6	23,12	92,32	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	
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	
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	124,3	27,65	27,07	109,55	810,15
Всего	1350	50,01	49,58	208,06	1474,55	

Шеф повар

