

1 марта 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,	Угл-ды,	ЭЦ,ккал	
Пятница						
Завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша ячневая молочная с маслом слив	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого:	503	14,85	15,51	64,37	449,49	
Обед(младшие)						
Свекла отварная(дольками)	60	0,84	3,61	4,96	55,68	
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	4,27	19,06	114,6	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	38,98	177,5	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	750	119,71	22,81	23,28	105,07	690,37
Всего	1253	37,66	38,79	169,44	1139,86	
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	38,98	177,5	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	580	80,66	19,58	19,02	79,55	562,99
Горячий завтрак(старшие)						
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	12,83	13,4	209,39	
Каша пшенная вязкая	180	6,01	3,71	62,72	265	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	550	82,2	21,99	22,28	98,97	647,43
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша ячневая молочная с маслом слив	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого:	553	17,96	18,65	73,12	517,29	
Обед (старшие)						
Свекла отварная(дольками)	50	0,7	3	4,13	46,4	
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	12,83	13,4	209,39	
Каша пшенная вязкая	180	6,01	3,71	62,72	265	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	800	124,3	26,51	28,27	109,53	810,24
Всего	1353	44,47	46,92	182,65	1327,53	

Директор



Шеф повар

Shef