

7 февраля 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
Кукуруза консервированная(д/г)	40	1,15	3,09	2,31	45,68
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	25,78	26,58	117,38
Всего	1203	40,6	41,97	184,76	1230,1
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
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
Завтрак (старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшенная молочная вязкая	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
Кукуруза консервированная(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
Всего	1350	48,84	49,99	214,69	1467,58

Директор



Шеф повар

[Handwritten signature]