

17 апреля 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	
Икра из кабачков(доп гарнир)	40	1,09	2,87	5,82	53,52	
Напиток из плодов шиповника	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	550	80,66	19,55	18,86	79,61	581,62
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Плов из куриной грудки(50/200)	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	580	82,2	22,38	23,11	92,82	672,64
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	5,06	6,03	25,22	115,5	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12	
Икра из кабачков(доп гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6	
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	30,96	31,45	140,44	950,06
Всего	1350	48,84	49,99	214,69	1467,58	

Шеф повар

