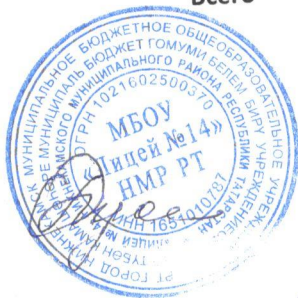


24 января 2025г

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,	Угл-ды,	ЭЦ,ккал	
Пятница						
Завтрак(младшие)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Фрукты (яблоко)	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89	
Каша ячневая молочная с маслом слив	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Какао с молоком	50	3,76	1,74	30,84	132	
Батон нарезной	503	14,85	15,51	64,37	449,49	
Итого:						
Обед(младшие)						
Свекла отварная(дольками)	60	0,84	3,61	4,96	55,68	
Суп картофельный с крупой перловой	200	7,15	4,27	18,06	114,6	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
Пюре картофельное	150	3,09	4,98	39,48	177,55	
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	127	22,72	23,25	104,57	690,42
Всего	1253		37,57	38,76	168,94	1139,9
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	208,2	
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,7	
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	87,18	18,66	19,32	80,78	547,13
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	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	553	17,96	18,65	73,12	517,29	
Обед (старшие)						
Суп картофельный с крупой перловой	250	11,2	5,33	29,7	269,25	
Свекла отварная(дольками)	50	0,7	3	4,13	46,4	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	12,83	13,4	208,2	
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,7	
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	131,9	25,7	27,32	110,59	775,94
Всего	1353		43,66	45,97	183,71	1293,2

Директор



Шеф повар