

25 декабря 2024

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Среда						
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6	
Каша пшеничная молочная	200	13,6	17,67	23,55	305,5	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	40	2,99	1,15	20,56	104,8	
Итого:	500	19,09	19,71	87,23	597,92	
Обед (младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200	6,35	7,83	39,3	192,4	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	17,96	26,93	330,5	
Морковь свежая(порционно)(д/гарнир)	40	0,52	0,04	2,56	13,2	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	2,2	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	122,1	26,15	26,53	115,63	789,6
Всего	1200	45,24	46,24	202,86	1387,52	
Горячие завтрак(старшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,1	22,45	39,6	439,6	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	550	83,8	23,44	23,74	100,48	713,82
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6	
Каша пшеничная молочная вязкая	250	17	2,83	36,18	381,87	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	
Итого:	550	22,5	22,88	99,86	674,29	
Обед (старшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	250	6,06	8,03	25,22	115,5	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,1	22,45	39,6	439,6	
Морковь свежая(порционно)(д/гарнир)	30	0,39	0,03	1,92	9,9	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	2,2	123,6	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого:	800	126,8	29,97	31,37	127,34	604,6
Всего	1350	52,47	54,25	227,2	1578,89	

Директор

Сидорова



Шеф повар

Сидорова