

29 ноября 2023

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак(младшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша молочная гречневая с маслом слив	150/3	14,78	17,48	36,21	375,05	
Чай с мармеладом	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>19</b>	<b>19,35</b>	<b>79,71</b>	<b>585,05</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Суп лапша домашняя с картофелем	200	5,05	5,43	9,3	92,6	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,5	
Капуста квашеная(доп гарнир)	30	0,51	1,5	2,55	25,71	
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6	
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарницкии	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>115,14</b>	<b>25,65</b>	<b>26,3</b>	<b>113,1</b>	<b>782,26</b>
<b>Всего</b>	<b>1203</b>	<b>44,65</b>	<b>45,65</b>	<b>192,66</b>	<b>1365,11</b>	
<b>Горячи завтрак (младшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,5	
Чай с мармеладом	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>77,59</b>	<b>18,49</b>	<b>19,33</b>	<b>81,41</b>	<b>559,6</b>
<b>Горячи завтрак(старшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13	
Чай с мармеладом	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>79</b>	<b>21,42</b>	<b>23,86</b>	<b>96,72</b>	<b>648,73</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша молочная гречневая с маслом слив	200/5	15,78	18,48	31,21	385,05	
Чай с мармеладом	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,63</b>	<b>21,85</b>	<b>91,14</b>	<b>681,95</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13	
Капуста квашеная(доп гарнир)	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	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>119,5</b>	<b>29,97</b>	<b>31,18</b>	<b>128,08</b>	<b>906,99</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>51,6</b>	<b>53,03</b>	<b>219,22</b>	<b>1588,94</b>	

Директор



Шеф повар

*Handwritten signature*