

29 января 2025г
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:	500	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	
Горошек консервированный(д/гарнир)	40	1,09	2,87	5,82	53,52	
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	126,99	25,72	26,35	120,89	789,92
Всего	1200	40,6	41,72	188,27	1237,94	
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	87,18	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	
Горошек консервированный(д/гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14	
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	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	800	131,9	30,96	31,45	140,44	950,06
Всего	1350	18,84	49,9	214,69	1467,58	

Директор



Шеф повар