

4 октября 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Пятница						
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	40,33	398,93	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	500	19,77	20,22	83,83	608,93	
Обед (младшие)						
Суп картофельный горохом	200	8,35	7,22	66,83	318,6	
Птица тушенная в сметанно томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	
Пюре картофельное	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55	
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	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	703	122,1	26,75	26,54	115,45	495,15
Всего	1203	46,52	46,76	199,28	1404,08	
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200	19,63	22,18	51,5	502,8	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	550	83,8	23,6	23,12	91,02	688,2
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка из творога с повидлом(160/40)	200	19,63	22,18	51,5	502,8	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	550	23,05	24,05	95	712,8	
Обед (старшие)						
Суп картофельный горохом	250	5,43	12,52	59,91	378,3	
Птица тушенная в сметанно томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	800	126,8	29,94	30,82	129,46	905,3
Всего	1350	52,99	54,87	224,46	1618,1	



Директор

Шеф повар

Юли