

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Среда						
Горячие завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	17,96	26,93	330,5	
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:	500	80,66	19,76	19,25	87,81	604,72
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 (Мобилизованные)						
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 (Мобилизованные)						
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(порц)доп 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



Шеф повар