

6 сентября 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Среда						
Горячий завтрак (младшие)						
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 сахаром	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	
Итого:	550	77,09	18,49	19,33	81,41	559,6
Горячий завтрак(старшие)						
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 сахаром	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	
Итого:	590	79	21,42	23,86	96,72	648,73
Завтрак (Мобилизованные)						
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 сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	
Итого:	550	21,63	21,85	91,14	681,95	
Обед (Мобилизованные)						
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	
Кукуруза консервированная(доп.гар)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6	
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
Итого:	800	119,5	29,97	31,18	128,08	906,99
Всего	1350	51,6	53,03	219,22	1588,94	

Директор



Шеф повар