

11 апреля 2025г
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Пятница						
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,06	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	79,56	608,93
Обед (младшие)						
Суп картофельный с горохом	200		4,35	5,22	26,53	218,6
Сосиски с томатным соусом,с кашей гречневой	50/20/180		13,62	17,31	39,57	326,7
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	40		3,04	0,32	19,68	94
Хлеб дарницкии	50		3,3	0,6	19,8	99
Итого:	710	126,99	22,39	23,29	103,65	721,8
Всего	1210		42,16	43,51	183,21	1330,73
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	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	87,18	23,6	23,12	91,02	688,2
2-х Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	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		23,6	23,12	91,02	688,2
Дополнительное питание (старшие)						
Сосиски с томатным соусом,с кашей гречневой	50/20/180		13,62	17,31	39,57	326,7
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	470	131,9	14,17	17,63	60,32	420,3
Всего	1020		37,77	40,75	151,34	1108,5

Директор



Шеф повар