

14 марта 2025г

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Пятница					
Завтрак (младшие)					
Сок фруктовый(нектар плодовый)	125	0,63	0	12,63	53
Каша пшениная молочная	150	10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	55	4,13	1,6	28,27	144,1
Итого:	530	15,43	15,14	69,58	465,1
Обед (младшие)					
Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,06	6,03	25,22	115,5
Плов из куриной грудки(50/150)	200	15,42	17,96	38,93	390,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	40	3,04	0,2	19,68	94
Хлеб дарницкии	50	3,3	0,5	19,8	99
Итого:	740	26,98	21,07	114,54	782,52
Всего	1270	42,41	41,41	184,12	1247,62
Горячий завтрак(старшие)					
Сок фруктовый(нектар плодовый)	125	0,63	0	12,63	53
Плов из куриной грудки(50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:	605	22,55	22,71	95,45	676,62
Завтрак (старшие)					
Сок фруктовый(нектар плодовый)	125	0,63	0	12,63	53
Каша пшениная молочная вязкая	200	13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,15	25,7	131
Итого:	575	18,05	18,14	76,88	521,5
Обед (старшие)					
Суп лапша домашняя с картофелем	300	6,07	7,24	30,26	138,6
Плов из куриной грудки(50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12
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:	820	30,72	31,57	131,83	906,02
Всего	1395	48,77	49,71	208,71	1427,52



Шеф повар

[Signature]