

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды, ЭЦ,ккал			
вторник					
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с повидлом(30/20)	50	7,05	2,3	16,8	209
Каша геркулесовая молочная	200	7,49	15,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	500	18,37	19,21	86,2	614,26
Обед(младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	245/5	5,94	6,82	12,56	93,9
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	700	26,8	27,74	114,72	795,45
Всего	1200	46,36	46,66	195,78	1408,71
Горячий завтрак(старшие)					
Фрукты(яблоко)	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы(куриных грудок)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:	570	87,18	23,55	24,06	99,5
2-х Горячий завтрак(старшие)					
Фрукты(яблоко)	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы(куриных грудок)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:	570	23,55	24,06	99,5	706,62
Дополнительное питание (старшие)					
Бутерброд с сыром с маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	200	7,49	15,15	30,6	241,26
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого:	470	131,9	14,06	14,49	60,03
Всего	1040	37,61	38,55	159,53	1123,4



[Handwritten signature]

Шеф повар

[Handwritten signature]