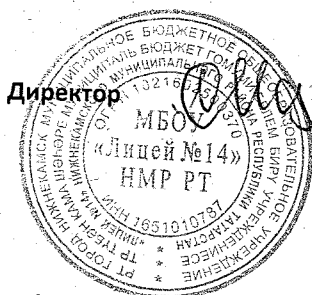


18 апреля 2025г

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Пятница					
Завтрак(младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом слив	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	503	14,85	15,22	69,23	448,49
Обед(младшие)					
Свекла отварная(дольками)	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с крупой перловой	200	7,15	4,27	18,06	114,6
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	9,83	13,4	209,39
Рис отварной	150	3,65	5,37	39,68	209,7
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	750	23,28	23,64	104,77	722,57
Всего	1253	126,99	23,28	23,64	104,77
Горячий завтрак(старшие)					
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	9,83	13,4	209,39
Рис отварной	180	4,88	5,45	52,62	251,64
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	560	87,18	21,52	24,14	92,83
2-х Горячий завтрак(старшие)					
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	9,83	13,4	209,39
Рис отварной	180	4,88	5,45	52,62	251,64
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	560	21,52	24,14	92,83	653,87
Дополнительное питание (старшие)					
Крекер	35	3,15	6,3	16,56	157,5
Каша ячневая молочная с маслом слив	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого:	458	131,9	14,03	14,01	60,02
Всего	1018	35,55	38,15	152,85	1060,1



Директор

Шеф повар

Handwritten signature