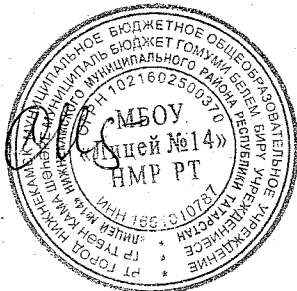


21 марта 2025г

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Пятница						
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
Пюре карофельное	150	3,09	4,98	39,48	177,55	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Горячий завтрак(старшие)						
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,7	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	550	87,18	18,66	19,32	80,38	547,13
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша ячневая молочная с маслом слив	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	553	17,96	18,65	73,12	517,29	
Обед (старшие)						
Суп картофельный с крупой перловой	250	11,2	5,33	29,7	269,25	
Свекла отварная(дольками)	50	0,7	3	4,13	46,4	
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,7	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	800	131,9	25,7	27,32	110,59	775,94
Всего	1353	43,66	45,97	183,71	1293,2	

Директор



Шеф повар

Шу