

4 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
Пюре картофельное	150		3,09	4,98	39,48	177,55
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	126,99	22,72	23,25	104,57	690,42
Всего	1253		37,57	38,76	168,94	1139,9
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
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
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
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		18,66	19,32	80,38	547,13
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	406,19
Всего	1008		32,69	33,33	140,4	953,32



Шеф повар

Handwritten signature of the Head Cook.