

7 февраля 2025г

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,	Угл-ды,	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	15,51	64,37	449,49	
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(50/50)	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(50/50)	100	8,64	12,83	13,4	208,2	
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	80,78	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	12,83	13,4	208,2	
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

[Handwritten signature]