

14 февраля 2025
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
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500	19,77	20,22	79,56	608,93
Обед (младшие)					
Суп картофельный горохом	200	4,35	5,22	26,53	218,6
Сосиска с томатным соусом, с кашей гречневой	50/20/180	13,62	17,31	39,57	326,7
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницки	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	710	22,39	23,29	103,65	721,8
Всего	1210	42,16	43,51	183,21	1330,73
Горячий завтрак(старшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200	19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницки	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	550	87,18	23,6	23,12	91,02
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(160/40)	200	18,14	20,64	55,01	454,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	550	22,36	22,51	98,51	664,4
Обед (старшие)					
Суп картофельный горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25
Сосиска с томатным соусом, с кашей гречневой	50/20/180	13,62	17,31	39,57	326,7
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	50	3,8	0,39	24,5	117,03
Хлеб дарницки	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого:	800	131,9	26,31	26,98	120,09
Всего	1350	48,67	49,49	218,6	15,16,98



Шеф повар