

26 февраля 2025г
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Среда						
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшенная молочная	150	10,6	13,52	23,68	236	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	500	14,88	15,39	67,38	448,02	
Обед (младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200	4,35	4,83	29,3	92,4	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	15,42	17,96	38,93	390,5	
Морковь свежая (доп гарнир)	40	1,09	2,87	5,82	53,52	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	2,2	123,6	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	700	126,99	25,72	26,36	120,89	789,92
Всего	1200		40,6	41,75	188,27	1237,94
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	580	87,18	22,38	23,11	92,82	672,64
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшенная молочная вязкая	200	13,6	16,67	30,55	305,5	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	550	17,88	18,54	74,25	517,52	
Обед (старшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,06	6,03	25,22	115,5	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12	
Морковь свежая (доп гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	2,2	123,6	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	800	131,9	30,96	31,45	140,44	950,06
Всего	1350		48,84	49,99	214,69	1467,58



Шеф повар