

10 января 2025

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,	Угл-ды,	ЭЦ,ккал
<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом слив	150/3	10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>18,84</b>	<b>19,22</b>	<b>79,73</b>	<b>568,49</b>
<b>Обед(младшие)</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	9,94	10,82	15,56	183,9
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
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	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>126,99</b>	<b>26,88</b>	<b>26,93</b>	<b>111,72</b>
<b>Всего</b>	<b>1218</b>	<b>45,72</b>	<b>46,15</b>	<b>191,45</b>	<b>1351,9</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(порционно)(доп гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,8
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 дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>87,18</b>	<b>21,48</b>	<b>22,25</b>	<b>100,02</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6
Каша ячневая молочная с маслом слив	240/5	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
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,93</b>	<b>22,12</b>	<b>93,1</b>	<b>653,89</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(порционно)(доп гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,8
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
<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>131,9</b>	<b>30,78</b>	<b>31,41</b>	<b>127,63</b>
<b>Всего</b>	<b>1360</b>	<b>52,71</b>	<b>53,53</b>	<b>220,73</b>	<b>1560,4</b>



Директор

Шеф повар