

**20 января 2025г**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды ЭЦ,ккал				
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак(младшие)</b>						
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	
Каша пшеничная молочная	200	8,56	9,8	19,49	174,46	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,13</b>	<b>15,36</b>	<b>70,14</b>	<b>492,62</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Борщ из св капусты с картофелем сметаной	200/5	1,57	10,69	8,93	113,1	
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2	
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>126,19</b>	<b>23,19</b>	<b>23,15</b>	<b>103,94</b>	<b>674,1</b>
<b>Всего</b>	<b>1208</b>	<b>39,32</b>	<b>38,51</b>	<b>174,08</b>	<b>1166,72</b>	
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2	
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>87,18</b>	<b>22,15</b>	<b>22,28</b>	<b>90,99</b>	<b>655,42</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Крекер	35	3,15	6,3	16,56	157,5	
Каша пшеничная молочная с маслом сл	240/3	9,4	10,2	19,1	180,3	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52	
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,26</b>	<b>18,72</b>	<b>79,99</b>	<b>570</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Борщ из св капусты с картофелем со смет	250/5	1,95	13,29	1,1	144,68	
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2	
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
<b>Итого:</b>	<b>808</b>	<b>131,9</b>	<b>27,53</b>	<b>28,98</b>	<b>120,64</b>	<b>851,52</b>
<b>Всего</b>	<b>1361</b>	<b>45,79</b>	<b>47,7</b>	<b>200,63</b>	<b>1421,52</b>	

Директор



Шеф повар

*Handwritten signature*