

22 ноября 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд среда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Завтрак(младшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5	14,48	17,32	38,52	389,33
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого:	500	18,39	19,05	79,65	588,25
Обед(младшие)					
Суп картофельный с горохом	200	9,39	15,22	13,23	248,6
Биточки рыбные	90	5,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,01	32	132,8
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	703	25,61	26,77	119,54	801,73
Всего	1203	115,14	44	45,82	1389,98
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром с маслом слив(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Биточки рыбные	90	3,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
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
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	553	77,59	19,92	19,33	87,34
Всего	1203	115,14	44	45,82	1389,98
Горячий завтрак(старшие)					
Маслом сливочным (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
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
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	553	79	22,11	24,06	91,8
Всего	1203	115,14	44	45,82	1389,98
Завтрак (старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	200/5	15,48	18,32	39,52	399,33
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого:	550	21,39	22,05	90,97	698,25
Обед (старшие)					
Суп картофельный с горохом	250	10,39	16,22	16,54	258,25
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,01	32	132,8
Хлеб белый	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Итого:	803	119,5	29,96	32,1	135,25
Всего	1353	51,35	54,15	226,22	1607,34



Директор

Шеф повар