

22 февраля 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки, г Жиры, Угл-ды ЭЦ, кка				
Четверг						
Завтрак(младшие)						
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155	
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом слив	180/5	4,99	7,4	28,81	206,3	
Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,8	
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,1	
Итого:	500	20,21	20,68	79,66	590,2	
Обед(младшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем сметана	200/5	2,8	6,92	16,93	133,8	
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2	
Макаронные изделия (рожки)отварные с мас сл	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
Итого:	703	119,71	22,86	23,09	101,96	664,2
Всего	1203	43,07	43,77	181,62	1254	
Горячий завтрак (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2	
Макаронные изделия (рожки)отварные с мас сл	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1	
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	
Итого:	503	80,66	20,15	19,65	79,95	558,6
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоко)	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 мас сл	180/3	9,64	7,6	33,35	241,9	
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	
Итого:	613	82,2	22,15	22,28	90,99	670,4
Завтрак (старшие)						
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5	
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,1	28,22	270	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,1	
Итого:	550	17,82	18,14	79,8	566,5	
Обед (старшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем сметана	250/5	1,95	13,29	11,1	144,7	
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2	
Макаронные изделия (рожки)отварные с мас сл	180/3	9,64	7,6	33,35	241,9	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	808	124,3	27,53	28,98	122,24	851,5
Всего	13,6	45,25	47,12	202,04	1418	



Шеф повар