

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды	ЭЦ,ккал	
Понедельник						
Завтрак(младшие)						
Каша пшеничная молочная	200	8,56	9,8	19,49	174,46	
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	
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	
Итого:	500	16,13	15,36	70,14	492,62	
Обед(младшие)						
Борщ из свеж капусты с картофелем	250	2,8	6,92	16,93	133,75	
Манты со сливочным маслом	150/5	12,76	14,69	22,6	329,64	
Салат из квашеной капусты	60	2,52	1,98	5,08	51,42	
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	715	119,71	22,33	24,17	94,58	689,73
Всего	1215	38,46	39,53	164,72	1182,35	
Горячии завтрак (младшие)						
Манты со сливочным маслом	150/5	12,76	14,69	22,6	329,64	
Салат из квашеной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7	
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	505	80,66	18,71	20,07	81,03	590,26
Горячии завтрак(старшие)						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7	
Пельмени отварные с маслом сливочным	245/5	18,92	18,76	66	468,06	
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	570	82,2	22,69	23,86	98,33	661,88
Завтрак (старшие)						
Каша пшеничная молочная	240/3	10,4	11,9	23,6	211,96	
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Итого:	553	18,69	17,73	76,41	555,4	
Обед (старшие)						
Салат из моркови припущенной с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	
Борщ из свеж капусты с картофелем	250	4,8	9,92	16,93	143,75	
Пельмени отварные с маслом сливочным	195/5	15,04	15,97	28,8	374,45	
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	818	124,3	26,57	28,98	100,8	851,52
Всего	1371	45,26	46,71	177,21	1406,92	



Директор

Шеф повар