

**9 января 2025**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

Наименование блюд четверг	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша кукурузная молочная	200	8,95	12,84	39,01	305,46
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,51	2,08	37	158,4
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,67</b>	<b>19,54</b>	<b>84,49</b>	<b>560,88</b>
<b>Обед(младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,04	8	26,5	211,9
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,4	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Свекла отварная(доп гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8
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>738</b>	<b>126,99</b>	<b>28,11</b>	<b>27,33</b>	<b>787,88</b>
<b>Всего</b>	<b>1238</b>	<b>46,78</b>	<b>46,78</b>	<b>196,69</b>	<b>1348,76</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	183,5
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	6,7	9,04	34,67	335,2
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>603</b>	<b>87,8</b>	<b>21,59</b>	<b>21,85</b>	<b>646,72</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/5	19,3	21,44	63,88	343,64
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,7</b>	<b>22,58</b>	<b>94,73</b>	<b>450,16</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,04	8	26,5	211,9
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	183,5
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	6,7	9,04	34,67	335,2
Свекла отварная(доп гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8
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>833</b>	<b>131,9</b>	<b>33,02</b>	<b>31,79</b>	<b>992,94</b>
<b>Всего</b>	<b>1383</b>	<b>54,72</b>	<b>54,37</b>	<b>234,78</b>	<b>1443,1</b>

Директор



Шеф повар