

3 февраля 2025г
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды ЭЦ,ккал				
Понедельник						
Завтрак(младшие)						
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	
Итого:	500	16,13	15,36	70,14	492,62	
Обед(младшие)						
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	
Итого:	708	126,19	23,19	23,15	103,94	674,1
Всего	1208	39,32	38,51	174,08	1166,72	
Горячий завтрак(старшие)						
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	
Итого:	613	87,18	22,15	22,28	90,99	655,42
Завтрак (старшие)						
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	
Итого:	553	18,26	18,72	79,99	570	
Обед (старшие)						
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	
Итого:	808	131,9	27,53	28,98	120,64	851,52
Всего	1361	45,79	47,7	200,63	1421,52	
Директор	Шеф повар					

