

14 апреля 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 с молочным соусом	75/20		9,62	9,74	15,98 175,01
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	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	30		1,98	0,36	11,88 59,4
Итого:	713	126,99	22,13	23,91	103,71 678,91
Всего	1213		38,26	39,27	173,85 1171,53
Горячий завтрак(старшие)					
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8 47
Биточки рыбные с молочным соусом	75/30		9,98	12,87	26,22 261,6
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	30		1,98	0,36	11,88 59,4
Итого:	618	87,18	22,11	22,29	91,22 646,62
2-х Горячий завтрак(старшие)					
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8 47
Биточки рыбные с молочным соусом	75/30		9,98	12,87	26,22 261,6
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	30		1,98	0,36	11,88 59,4
Итого:	618		22,11	22,29	91,22 646,62
Дополнительное питание (старшие)					
Борщ из св капусты с картофелем сметаной	250/5		1,95	13,29	11,1 144,68
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200		1	0	20,2 84,8
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88 59,4
Итого:	485	131,9	31,04	35,94	134,4 935,5
Всего	1103		31,04	35,94	134,4 935,5



Шеф повар