

2 апреля 2025

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд среда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
----------------------------	-------	---------	--------	----------	---------

Завтрак(младшие)

Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,8
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого:	500	15,17	15,74	64,81	446,72

Обед(младшие)

Суп гороховый с гренками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	703	27,62	26,77	122	856,8
Всего	1203	42,79	42,51	186,81	1303,52

Горячий завтрак(старшие)

Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	8,19	24,67	194,4
Горошек консервированный(доп гарнир)	15	0,4	1,07	2,18	20,07
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	558	22,75	22,05	90,96	673,53

2-х Горячий завтрак(старшие)

Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	8,19	24,67	194,4
Горошек консервированный(доп гарнир)	15	0,4	1,07	2,18	20,07
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	558	22,75	22,05	90,96	673,53

Дополнительное питание (старшие)

Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	487	11,73	10,41	60,32	422,88
Всего	1045	131,9	34,48	32,46	151,28
				1096,41	



Шеф повар

(Signature)