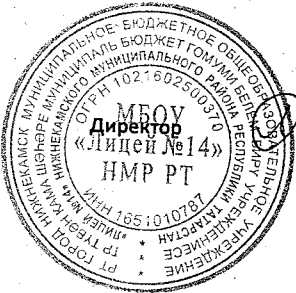


20 марта 2025г
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
четверг					
Завтрак(младшие)					
Крекер	30	2,7	5,4	14,2	135
Каша кукурузная молочная	200	10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	70	5,24	2,02	35,98	183,4
Итого:	500	18,96	19,28	80,19	561,86
Обед(младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	8,59	28,53	174,5
Тефтели мясные с геркулесом	90	8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницки	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	733	23,51	22,53	105,21	670,39
Всего	1233	42,47	41,81	185,4	1232,25
Горячий завтрак(старшие)					
Крекер	20	2,48	0,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	177,32
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	180/3	7,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницки	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	553	23,62	22,33	100,19	711,4
Завтрак (старшие)					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша кукурузная молочная	250	10,95	12,8	23,76	241,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	3,87	1,88	33,41	170,3
Итого:	555	13,83	18,46	76,01	567,78
Обед (старшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	8,59	28,53	174,5
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	177,32
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	180/5	9,66	9,05	33,38	255,14
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницки	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	800	23,07	28,83	120,37	819,85
Всего	1355	46,9	47,29	196,38	1387,63



Маш

Шеф повар

Шу

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100