

20 февраля 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	
Макронные изделия 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 дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	733	126,99	23,51	22,53	105,21	670,39
Всего	1233		42,47	41,81	185,4	1232,25
Горячий завтрак(старшие)						
Печенье	20	1,48	0,88	5,42	62,14	
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	177,32	
Макронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	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 дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	553	87,18	23,62	22,33	100,19	711,4
Завтрак (старшие)						
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	
Каша кукурузная молочная	250	10,93	12,8	23,76	241,2	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3	
Итого:	555		18,83	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	177,23	
Макронные изделия 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 дарницкии	35	2,31	0,42	13,86	69,3	
Итого:	800	131,9	33,02	30,63	139,23	904,46
Всего	1355		51,85	49,09	215,24	1472,24

Директор



Шеф повар

Око