

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

Наименование блюд четверг	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
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 дарницкии	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)					
Печенье	20	1,48	1,88	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	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	23,62	22,33	100,19	711,4
2-х Горячий завтрак(старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	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	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	23,62	22,33	100,19	711,4
Дополнительное питание (старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
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:	520	12,92	12,84	50,09	342,86
Всего	1073	131,9	36,54	150,28	1054,26



Шеф повар