

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
понеделник					
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша Дружба молочная	200	11,44	10,16	27,23	258,12
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	500	18,37	19,41	80,96	583,32
Обед(младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	7,54	11,91	6,5	153,9
Котлеты домашние с гречкой	90	8,01	11,14	35,71	248
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
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	25,81	26,59	120,38	789,05
Всего	1203	44,18	46	201,34	1372,37
Горячий завтрак(старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Котлеты домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	553	23,59	22,39	100,16	708,03
Завтрак (старшие)					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	230/5	9,18	11,63	19,3	179,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52
Итого:	550	17,81	17,57	73,5	531,06
Обед (старшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,37	12,81	8,08	191,43
Котлеты домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	808	32,53	33,6	131,73	951,52
Всего	1358	50,34	51,17	205,23	1482,58



Шеф повар