

30 января 2025

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Четверг					
Завтрак (младшие)					
Блины с маслом сливочным	45/10	4,47	6,58	22,67	132,14
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
Итого:	505	18,41	19,4	87,5	567,34
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,8	6,92	16,93	133,75
Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	15,97	32,8	374,45
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	720	126,99	22,52	23,67	96,28
Всего	1225	42,93	43,07	183,78	1303,76
Горячий завтрак(старшие)					
Салат из капусты квашеной	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Овощи тушеные с мясом(50/200)	250	18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	590	87,18	23,6	24,02	100,47
Завтрак (старшие)					
Крекер	35	3,15	6,3	16,56	157,5
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	13,74	14,1	32,22	282
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
Итого:	550	21,87	22,34	91,16	646,48
Обед (старшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,8	9,92	16,93	143,75
Овощи тушеные с мясом(50/200)	250	18,8	19,96	56	507,5
Капуста квашеная (д/гарнир)	30	0,5	1,5	2,52	25,7
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	800	131,9	29,92	32,16	128
Всего	1350	51,79	54,5	219,16	1551,63

Директор



Шеф повар