

7 марта 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды ЭЦ,ккал				
Понедельник						
Завтрак(младшие)						
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155	
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом с	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:	500	20,21	20,68	79,66	590,2	
Обед(младшие)						
Борщ из свеж капусты с картофелем	250	2,8	6,92	16,93	133,75	
Манты со сливочным маслом	150/5	12,76	14,69	33,6	329,64	
Салат из квашеной капусты	60	2,52	1,98	5,08	51,42	
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:	735	119,71	23,75	24,37	102,16	733,03
Всего	1235	43,96	45,05	181,82	1323,23	
Горячий завтрак (младшие)						
Манты со сливочным маслом	150/5	12,76	14,69	33,6	329,64	
Салат из квашеной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7	
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	505	80,66	18,71	20,07	79,73	590,26
Горячий завтрак(старшие)						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7	
Пельмени отварные с маслом сливочным	245/5	17,92	16,95	55,21	428,06	
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	82,2	23,21	22,21	97,38	668,88
Завтрак (старшие)						
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5	
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,1	28,22	270	
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	17,82	18,14	79,8	566,48	
Обед (старшие)						
Салат из моркови припущенной с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	
Борщ из свеж капусты с картофелем	250	4,8	9,92	16,93	143,75	
Пельмени отварные с маслом сливочным	245	17,92	16,95	55,21	428,06	
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:	870	124,3	27,45	27,82	120,21	829,93
Всего	1420	45,27	45,96	200,01	1396,41	



Директор

Шеф повар