

11 февраля 2025

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Вторник					
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с повидлом(30/20)	50	7,05	2,3	16,8	209
Каша гречневая молочная вязкая	200	5,92	12,59	35,42	206,46
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500	19,89	19,02	87,9	606,56
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,9
Биточки куриные "Солнышко"	90	6,01	11,53	12,88	183,45
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227
Напиток яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	703	126,99	22,73	23,39	105,43
Всего	1203	42,27	42,41	193,33	1297,18
Горячий завтрак(старшие)					
Биточки куриные "Солнышко"	100	6,67	12,81	14,3	203,8
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	7,27	36,59	247
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	47
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	553	87,18	22,46	23,48	91,47
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с повидлом(30/20)	50	7,05	2,3	16,8	209
Каша гречневая молочная вязкая	250	7,4	11,98	44,27	258,07
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	550	21,37	21,85	96,75	658,17
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25
Биточки куриные "Солнышко"	100	6,67	12,81	14,3	203,8
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	7,27	36,59	247
Напиток яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	803	131,9	27,43	28,72	114,87
Всего	1353	42,27	50,57	211,62	1434,04



Шеф повар