

**3 марта 2025г**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

| Наименование блюд                                     | Выход | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды | ЭЦ,ккал |        |
|-------------------------------------------------------|-------|---------|--------|--------|---------|--------|
| Понедельник                                           |       |         |        |        |         |        |
| Завтрак(младшие)                                      |       |         |        |        |         |        |
| Печенье                                               | 40    | 2,96    | 3,76   | 10,84  | 124,28  |        |
| Каша пшеничная молочная                               | 200   | 8,56    | 9,8    | 19,49  | 174,46  |        |
| Чай с сахаром с яблоком                               | 200   | 0,11    | 0,06   | 8,97   | 36,68   |        |
| Батон нарезной                                        | 60    | 4,5     | 1,74   | 30,84  | 157,2   |        |
| Итого:                                                | 500   | 16,13   | 15,36  | 70,14  | 492,62  |        |
| Обед(младшие)                                         |       |         |        |        |         |        |
| Борщ из св капусты с картофелем сметаной              | 200/5 | 1,57    | 10,69  | 8,93   | 113,1   |        |
| Биточки рыбные                                        | 90    | 10,68   | 8,98   | 16,21  | 170,2   |        |
| Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,68    | 2,88   | 31,96  | 176,1   |        |
| Сок фруктовый(нектар плодовый)                        | 200   | 1       | 0      | 20,2   | 84,8    |        |
| Хлеб белый                                            | 30    | 2,28    | 0,24   | 14,76  | 70,5    |        |
| Хлеб дарницкии                                        | 30    | 1,98    | 0,36   | 11,88  | 59,4    |        |
| Итого:                                                | 708   | 126,19  | 23,19  | 23,15  | 103,94  | 674,1  |
| Всего                                                 | 1208  | 39,32   | 38,51  | 174,08 | 1166,72 |        |
| Горячий завтрак(старшие)                              |       |         |        |        |         |        |
| Фрукты (яблоки)                                       | 100   | 0,4     | 0,4    | 9,8    | 47      |        |
| Биточки рыбные с молочным соусом                      | 90/20 | 10,68   | 13,98  | 30,95  | 290,2   |        |
| Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным | 180/3 | 9,64    | 7,6    | 33,35  | 241,94  |        |
| Чай с сахаром с яблоком                               | 200   | 0,11    | 0,06   | 8,97   | 36,68   |        |
| Хлеб дарницкии                                        | 20    | 1,32    | 0,24   | 7,92   | 39,6    |        |
| Итого:                                                | 613   | 87,18   | 22,15  | 22,28  | 90,99   | 670,42 |
| Завтрак (старшие)                                     |       |         |        |        |         |        |
| Крекер                                                | 35    | 3,15    | 6,3    | 16,56  | 157,5   |        |
| Каша пшеничная молочная с маслом сл                   | 240/3 | 9,4     | 10,2   | 19,1   | 180,3   |        |
| Чай с сахаром с яблоком                               | 200   | 0,11    | 0,06   | 8,97   | 36,68   |        |
| Батон нарезной                                        | 75    | 5,6     | 2,16   | 35,36  | 195,52  |        |
| Итого:                                                | 553   | 18,26   | 18,72  | 79,99  | 570     |        |
| Обед (старшие)                                        |       |         |        |        |         |        |
| Борщ из св капусты с картофелем со смет               | 250/5 | 1,95    | 13,29  | 1,1    | 144,68  |        |
| Биточки рыбные с молочным соусом                      | 90/20 | 10,68   | 13,98  | 30,95  | 290,2   |        |
| Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным | 180/3 | 9,64    | 7,6    | 33,35  | 241,94  |        |
| Сок фруктовый(нектар плодовый)                        | 200   | 1       | 0      | 20,2   | 84,8    |        |
| Хлеб белый                                            | 30    | 2,28    | 0,24   | 14,76  | 70,5    |        |
| Хлеб дарницкии                                        | 30    | 1,98    | 0,36   | 11,88  | 59,4    |        |
| Итого:                                                | 808   | 131,9   | 27,53  | 28,98  | 120,64  | 851,52 |
| Всего                                                 | 1361  | 45,79   | 47,7   | 200,63 | 1421,52 |        |



Директор

Шеф повар