

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды, ЭЦ,ккал				
вторник						
Завтрак(младшие)						
Бутерброд с повидлом(30/20)	50	7,05	2,3	16,8	209	
Каша геркулесовая молочная	200	7,49	15,15	30,6	241,26	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого:	500	18,37	19,21	86,2	614,26	
Обед(младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,9	
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,47	473,54	
Капуста квашеная (доп гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99	
Напиток из 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	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	700	126,99	28	27,74	114,72	795,45
Всего	1200	46,36	46,66	195,78	1408,71	
Горячий завтрак(старшие)						
Салат из капусты квашеной	100	1,7	4,8	8,46	85,7	
Жаркое из птицы (куриных грудок)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого:	570	87,18	23,55	24,06	99,5	706,62
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,1	28,22	270	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого:	550	17,67	19,32	80,05	565,2	
Обед (старшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8	
Жаркое из птицы (куриных грудок)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92	
Капуста квашеная (доп гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,2	
Напиток из 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	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	805	131,9	32,78	31,26	140,57	990,94
Всего	1355	51,68	50,58	220,62	1556,14	

Директор



Шеф повар

В.И.