

11 октября 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд среда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Завтрак(младшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5	14,48	17,32	38,52	389,33
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого:	500	18,39	19,05	79,65	588,25
Обед(младшие)					
Суп картофельный с горохом	200	9,39	15,22	13,23	248,6
Биточки рыбные	90	5,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	703	25,61	26,77	119,54	801,73
Всего	1203	115,14	44	45,82	1389,98
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром с маслом слив(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Биточки рыбные	90	3,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	553	77,59	19,92	19,33	87,34
Горячий завтрак(старшие)					
Маслом сливочным (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	553	79	22,11	24,06	91,8
Завтрак (старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	200/5	15,48	18,32	39,52	399,33
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого:	550	21,39	22,05	90,97	698,25
Обед (старшие)					
Суп картофельный с горохом	250	10,39	16,22	16,54	258,25
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Итого:	803	119,5	29,96	32,1	135,25
Всего	1353	51,35	54,15	226,22	1607,34

Директор



Шеф повар