

20 декабря 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
среда						
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	
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,01	32	132,8	
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	609,35
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	657,4
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	
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,01	32	132,8	
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	909,09
Всего	1353	51,35	54,15	226,22	1607,34	

Директор

С.Д. Сидорова



Шеф повар

М.И. Мухоморова