

15 января 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды	ЭЦ,ккал	
Понедельник						
Завтрак(младшие)						
Каша пшеничная молочная	200	8,56	9,8	19,49	174,46	
Булочка сдобная	50	6,05	8,3	20,8	209	
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:	510	19,22	19,9	80,1	577,34	
Обед(младшие)						
Борщ из свеж капусты с картофелем со смет	200/5	1,57	10,69	8,93	113,1	
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2	
Макаронные изделия отварные с маслом сл	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	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
Итого:	703	119,71	22,86	23,09	101,96	664,2
Всего	1213	42,08	42,99	182,06	1241,54	
Горячий завтрак (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2	
Макаронные изделия отварные с маслом сл	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1	
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:	503	80,66	20,15	19,65	79,95	558,58
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоко)	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 отварные с маслом сл	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	82,2	22,15	22,28	90,99	670,42
Завтрак (старшие)						
Каша пшеничная молочная	240/3	10,4	11,9	23,6	211,96	
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Итого:	553	18,69	17,73	76,41	555,4	
Обед (старшие)						
Борщ из свеж капусты с картофелем со смет	250/5	1,95	13,29	11,1	144,68	
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2	
Макаронные изделия отварные с маслом сл	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	85,34	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	803	124,3	27,53	28,98	122,24	851,52
Всего	1361	46,22	46,71	198,65	1406,92	



Шеф повар