

17 февраля 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
суббота						
Горячий завтрак(старшие)						
Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,4	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	553	82,2	23,57	22,92	97,2	681,21
Завтрак (старшие)						
Каша манная молочная	250	8,53	11,32	29,56	204,32	
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого:	550	17,51	18,17	80,16	538,87	
Обед (старшие)						
Суп картофельный с гречневой крупой	250	7,68	8,33	32,45	223,25	
Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,4	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	803	124,3	31,25	31,25	129,65	904,46
Всего	1353	48,76	49,42	209,81	1443,3	



Директор

Шеф повар