

18 ноября 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Суббота					
Горячий завтрак(старшие)					
Котлеты рыбные	100	12,2	8,53	10,24	181,48
Рис отварной рассыпчатый с маслом слив	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44
Напиток из урюка	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб белый	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Итого:	553	79	22,04	21,91	98,99
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром маслом слив(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша манная молочная	250	12,28	14,33	44,88	371,29
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	550	22,37	23,66	93,41	689,29
Обед (старшие)					
Суп картофельный с мясными фрикад	250/11	4,54	4,12	16,95	135,57
Котлеты рыбные	100	12,2	8,53	10,24	181,48
Рис отварной рассыпчатый с маслом слив	180/3	6,66	9,04	31,8	235,14
Напиток из урюка	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Итого:	804	119,5	30,79	31,95	128,02
Всего	1354	52,66	53,81	222,32	1592,43



Шеф повар