

27 декабря 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,	ЭЦ,ккал	
Пятница						
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Курица запеченная(бедро)	90	10,77	10,54	0	222,9	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	15,55	118,35	36,03	398,93	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	525	80,66	19,52	19,29	75,55	584,33

Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Курица запеченная(бедро)	100	10,77	10,54	0	222,9	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	633	83,8	19,52	19,29	75,55	584,33

Директор



Шеф повар