

5 октября 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
суббота					
Горячий завтрак(старшие)					
Курица запеченная	100	10,77	10,54	0	222,9
Каша гречневая вязкая с маслом сливонным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Морковь свежая(порционнно)(д/гарнир)	40	0,52	0,04	2,56	13,2
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	573	83,8	21,37	22,01	90,96
Завтрак (старшие)					
Каша манная молочная	250	15,53	16,35	41,2	345,2
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	550	23,12	21,87	91,08	660,7
Обед (старшие)					
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Курица запеченная	100	10,77	10,54	0	222,9
Каша гречневая вязкая с маслом сливонным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,1	22,03	92,9
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого:	603	126,8	32,42	32,62	136,79
Всего	1153	55,54	54,49	227,87	1574,2

Директор



Шеф повар