

9 ноября 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	83,8	23,57	22,92	97,2	681,21
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	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого:	550	23,06	21,87	90,98	658,68	
Обед (старшие)						
Суп картофельный	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	
Напиток лимонный	200	0,07	0,1	14,03	61,4	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого:	803	126,8	31,53	31,37	134,72	930,16
Всего	1353	54,59	53,24	225,7	1588,8	

Директор



Шеф повар