

19 апреля 2025
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 дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	553	87,18	23,57	22,92	97,2	681,21
2-х 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 дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	553	23,57	22,92	97,2	681,21	
Дополнительное питание (старшие)						
Сырники из творога	60	9,51	2,94	9,39	102,3	
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	5,22	8,9	18,9	122,6	
Чай с молоком с сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07	
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого:	433	131,9	14,05	13,77	46,68	330,37
Всего	986	37,62	36,69	143,88	1011,6	



Шеф повар