

15 марта 2024
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд Пятница	Выход	Белки,г	Жиры,	Угл-ды,	ЭЦ,ккал	
Горячий завтрак(старшие)						
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	
Бедро запеченное	100	8,64	12,83	13,4	209,39	
Каша пшенная вязкая	180	6,01	3,71	62,72	265	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	550	82,2	21,99	22,28	98,97	647,43
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша ячневая молочная с маслом слив	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого:	553	17,96	18,65	73,12	517,29	
Обед (старшие)						
Свекла отварная(дольками)	50	0,7	3	4,13	46,4	
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25	
Бедро запеченное	100	8,64	12,83	13,4	209,39	
Каша пшенная вязкая	180	6,01	3,71	62,72	265	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	800	124,3	26,51	28,27	109,53	810,24
Всего	1353	44,47	46,92	182,65	1327,53	



Директор

Шеф повар

Шеф