8 февраля 2025
столовая МБОУ "Лицей №14"НМР РТ

Наименование блюд		Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,	ЭЦ,ккал
суббота							
Горячии завтрак(старшие)							
Котлета рубленная 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**	**87,18**	**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 молоком с сахаром		200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной		60		4,5	1,74	30,84	157,2
	Итого:	**550**		**17,51**	**18,17**	**80,16**	**538,87**
Обед (старшие)							
Суп картофельный с гречневой крупой		250		7,68	8,33	32,45	223,25
Котлета рубленная 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:	**803**	**131,9**	**31,25**	**31,25**	**129,65**	**904,46**
	Всего	**1353**		**48,76**	**49,42**	**209,81**	**1443,3**

Директор **Шеф повар**

МБОУ «Лицей №14» НМР РТ