

22 февраля 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 дарницкии	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	553	87,18	23,57	22,92	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 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:	803	131,9	31,25	31,25	129,65
Всего	1353	48,76	49,42	209,81	1443,3



Директор

Шеф повар