16 сентября 2023
столовая МБОУ "Лицей №14"НМР РТ

Наименование блюд	Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
суббота						
Горячии завтрак(старшие)						
Сыр порциями	10		2,63	2,66	0	34,3
Курица запеченная	100		13,28	15,32	0	207,4
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		3,36	4,82	47,98	244,44
Чай с сахаром с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб белый	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	**553**	**79**	**23,44**	**23,42**	**92,4**	**646,78**
Завтрак (Мобилизованые)						
Каша кукурузная молочная	250		15,59	19,75	63,3	375
Печенье	50		6,27	7,86	14,83	155
Чай с молоком	200		1,52	1,35	8,42	51
Батон нарезной	50		1,52	1,35	8,42	51
Итого:	**550**		**23,13**	**24,01**	**100,25**	**712**
Обед (Мобилизованные)						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,69	2,84	17,46	118,25
Курица запеченная	100		13,28	15,32	0	207,4
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		3,36	4,82	47,98	244,44
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	35		2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб дарницкии	35		2,07	0,37	12,47	62,37
Итого:	**803**	**119,5**	**30,04**	**30,61**	**135,85**	**913,45**
Всего	**1353**		**53,17**	**54,62**	**236,1**	**1625,46**

Директор

Шеф повар