

28 декабря 2023
столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

Наименование блюд	Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Четверг						
Горячий завтрак (младшие)						
Запеканка картофельная с мясом	50/130		13,19	19,59	28,15	340,09
Морковь порц (доп гарнир)	50		0,65	0,05	3,41	32,47
Напиток из шиповника	200		0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб белый	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	500	77,59	19,42	20,45	82,2	607,06
Горячий завтрак(старшие)						
Запеканка картофельная с мясом с мас сл	240/10		18,32	27,21	39,1	472,35
Морковь порц (доп гарнир)	50		0,65	0,05	3,41	32,47
Напиток из шиповника	200		0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб белый	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	550	79	23,23	23,83	95,23	699,72
Завтрак (старшие)						
Печенье	35		2,59	3,29	25,59	142,45
Каша пшенная манная	250		10,91	13,46	38,73	210,85
Какао с молоком	200		0,07	0,02	7,85	29,8
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,38	170,13
Итого:	550		21,44	22,65	105,55	653,23
Обед (старшие)						
Салат из моркови с сахаром	100		1,23	0,1	11,48	81,7
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		8,8	7,92	40,93	223,75
Запеканка картофельная с мясом	240		18,46	19,59	33,82	500,57
Напиток из шиповника	200		0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб белый	20		1,5	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	830	119,5	31,97	31,1	128,03	977,42
Всего	1380		53,41	53,75	233,58	1630,65



Шеф повар