

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
суббота						
Горячий 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 дарницки	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	553	79	23,44	23,42	92,4	646,78
Завтрак (старшие)						
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 (старшие)						
Суп картофельный	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 дарницки	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	1625,5	

Директор



Шеф повар

Шеф