

**10 ноября 2023**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
<b>пятница</b>						
<b>Завтрак(младшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сырники из творога с повидлом	120/30	12,89	8,41	28,78	201,8	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>20,16</b>	<b>87,92</b>	<b>585</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Свеклы отварная(дольками)	60	0,9	0,02	5,27	24,77	
Суп картофельный с вермишелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,5	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницки	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,45</b>	<b>28,28</b>	<b>118,83</b>	<b>783,07</b>	
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>115,14</b>	<b>45,79</b>	<b>48,44</b>	<b>206,75</b>	<b>1368,07</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сырники из творога с повидлом	120/30	12,89	8,41	28,78	201,8	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Хлеб белый	20	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницки	30	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>19,18</b>	<b>19,9</b>	<b>79,76</b>	<b>563,1</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарницки	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>79</b>	<b>23,53</b>	<b>23,62</b>	<b>91,11</b>	<b>706,65</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Батон нарезной	50	3,76	1,45	25,7	131	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,51</b>	<b>22,16</b>	<b>99,75</b>	<b>705,6</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Свекла отварная(дольками)	100	1,5	0,03	8,78	41,28	
Суп картофельный с вермишелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	15,42	19,43	53,43	377	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб дарницки	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>119,5</b>	<b>30,55</b>	<b>30,63</b>	<b>128,5</b>	<b>905,28</b>
<b>Всего</b>	<b>1370</b>	<b>54,06</b>	<b>52,79</b>	<b>228,25</b>	<b>1668,33</b>	

Директор



Шеф повар

*Шеф повар*