

**10 сентября 2024**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды, ЭЦ,ккал				
<b>вторник</b>						
<b>Завтрак(младшие)</b>						
Бутерброд с сыром с маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155	
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,99	9,46	31,91	266,3	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,08</b>	<b>18,79</b>	<b>80,44</b>	<b>584,3</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Суп гороховый с гренками	200/5	6,24	7,96	23,41	160,82	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54	
Огурец свежий(доп гарнир)	30	0,59	1,75	2,94	29,99	
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб дарницкии	60	3,96	0,72	23,76	118,8	
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>122,1</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>122,69</b>	<b>851,27</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>47,08</b>	<b>47,79</b>	<b>203,13</b>	<b>1435,57</b>	
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Огурец свежий(доп гарнир)	100					
Жаркое из птицы(кур грудки)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>83,8</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>99,5</b>	<b>706,62</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,37</b>	<b>23,35</b>	<b>96,95</b>	<b>646,2</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	
Жаркое из птицы(кур грудки)(50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92	
Огурец свежий(доп гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,2	
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
<b>Итого:</b>	<b>807</b>	<b>126,8</b>	<b>33,05</b>	<b>31,73</b>	<b>140,03</b>	<b>994,66</b>
<b>Всего</b>	<b>1357</b>	<b>54,42</b>	<b>55,08</b>	<b>236,98</b>	<b>1640,86</b>	

Директор



Шеф повар