

**13 октября 2024**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

Наименование блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
<b>Среда</b>						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6	
Каша,пшенная молочная	200	13,6	17,67	23,55	305,5	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	40	2,99	1,15	20,56	104,8	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,09</b>	<b>19,71</b>	<b>87,23</b>	<b>597,92</b>	
<b>Обед (младшие)</b>						
Суп лапша домашняя с картофелем	200	6,35	7,83	39,3	192,4	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	17,96	26,93	330,5	
Морковь свежая(порционно)(д/гарнир)	40	0,52	0,04	2,56	13,2	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	2,2	123,6	
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>700</b>	<b>122,1</b>	<b>26,15</b>	<b>26,53</b>	<b>115,63</b>	<b>789,6</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>45,24</b>	<b>46,24</b>	<b>202,86</b>	<b>1387,52</b>	
<b>Горячие завтрак(старшие)</b>						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,1	22,45	39,6	439,6	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>83,8</b>	<b>23,44</b>	<b>23,74</b>	<b>100,48</b>	<b>713,82</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,6	
Каша пшенная молочная вязкая	250	17	2,83	36,18	381,87	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>22,88</b>	<b>99,86</b>	<b>674,29</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Суп лапша домашняя с картофелем	250	6,06	8,03	25,22	115,5	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,1	22,45	39,6	439,6	
Морковь свежая(порционно)(д/гарнир)	30	0,39	0,03	1,92	9,9	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	2,2	123,6	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	50	3,3	0,6	19,8	99	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>126,8</b>	<b>29,97</b>	<b>31,37</b>	<b>127,34</b>	<b>604,6</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>52,47</b>	<b>54,23</b>	<b>227,2</b>	<b>1578,89</b>	

Директор



Шеф повар