

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

Наименование блюд вторник	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды, ЭЦ,ккал				
<b>Завтрак(младшие)</b>						
Ййцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Каша геркулесовая молочная	200	6,29	10,15	30,6	241,26	
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>500</b>	<b>15,94</b>	<b>16,51</b>	<b>69,68</b>	<b>493,46</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	24,56	94,9	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	17,01	18,47	41,76	473,54	
Капуста квашеная (доп гарнир)	45	0,77	2,25	3,79	38,56	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>119,71</b>	<b>27,42</b>	<b>28,16</b>	<b>111,65</b>	<b>781,52</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>43,36</b>	<b>44,67</b>	<b>181,33</b>	<b>1274,98</b>	
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	17,01	18,47	41,76	473,54	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>80,66</b>	<b>19,92</b>	<b>18,89</b>	<b>79,82</b>	<b>592,14</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/200	20,26	19,08	53,2	541,92	
Салат из капусты квашеной	100	1,7	4,8	8,46	85,7	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47	
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>82,2</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>91,8</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	250	10,74	14,1	28,22	270	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,7	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,67</b>	<b>19,32</b>	<b>80,05</b>	<b>565,2</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8	
Жаркое из птицы(кур грудки)	250	20,26	19,08	53,2	541,92	
Капуста квашеная (доп гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,2	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
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>805</b>	<b>124,3</b>	<b>32,78</b>	<b>31,26</b>	<b>133,57</b>	<b>990,94</b>
<b>Всего</b>	<b>1355</b>	<b>50,45</b>	<b>50,58</b>	<b>213,62</b>	<b>1556,14</b>	



Шеф повар

*Шай*