

**14 октября 2023**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
суббота						
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
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 дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>79</b>	<b>23,44</b>	<b>23,42</b>	<b>92,4</b>	<b>646,78</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,13</b>	<b>24,01</b>	<b>100,25</b>	<b>712</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Суп картофельный с вермишелью	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 дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>120</b>	<b>30,04</b>	<b>30,61</b>	<b>135,85</b>	<b>913,45</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>	<b>53,17</b>	<b>54,62</b>	<b>236,1</b>	<b>1625,46</b>	

1  
  
 Директор

Шеф повар 