

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак(младшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша молочная гречневая с маслом слив	150/3	14,78	17,48	36,21	375,05	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>19</b>	<b>19,35</b>	<b>79,71</b>	<b>585,05</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Суп лапша домашняя с картофелем	200	5,05	5,43	9,3	92,6	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,5	
Кукуруза консервированная(доп.гар)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6	
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарницкии	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>115,14</b>	<b>25,8</b>	<b>26,55</b>	<b>112,96</b>	<b>784,34</b>
<b>Всего</b>	<b>1203</b>	<b>44,8</b>	<b>45,9</b>	<b>192,67</b>	<b>1369,39</b>	
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,5	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>77,59</b>	<b>18,49</b>	<b>19,33</b>	<b>81,41</b>	<b>559,6</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>79</b>	<b>21,42</b>	<b>23,86</b>	<b>96,72</b>	<b>648,73</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша молочная гречневая с маслом слив	200/5	15,78	18,48	31,21	385,05	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,63</b>	<b>21,85</b>	<b>91,14</b>	<b>681,95</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13	
Кукуруза консервированная(доп.гар)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6	
Хлеб белый	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>119,5</b>	<b>29,97</b>	<b>31,18</b>	<b>128,08</b>	<b>906,99</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>51,6</b>	<b>53,03</b>	<b>219,22</b>	<b>1588,94</b>	

Директор

*Алиса*

Шеф повар

*Ирина*

