

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Четверг</b>					
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,21</b>	<b>20,68</b>	<b>79,66</b>	<b>590,2</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	8,57	10,69	28,93	293,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90	6,6	12,93	13,79	169,8
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/5	6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб дарницкии	50	3,3	0,6	19,8	36,64
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>122,1</b>	<b>25,92</b>	<b>28,66</b>	<b>114,46</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>46,13</b>	<b>49,34</b>	<b>194,12</b>	<b>1385,26</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100	6,83	13,11	21,32	188,66
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	5,07	40,59	247
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб белый	20	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб дарницкии	30	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>83,8</b>	<b>22,98</b>	<b>23,26</b>	<b>91,24</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>46,13</b>	<b>49,34</b>	<b>194,12</b>	<b>1385,26</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,55</b>	<b>24,04</b>	<b>91,5</b>	<b>646,6</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,07	1,69	29,03	263,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100	6,83	13,11	21,32	18,66
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	5,07	40,59	247
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
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>803</b>	<b>126,8</b>	<b>32,72</b>	<b>33,47</b>	<b>131,61</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>	<b>56,26</b>	<b>57,51</b>	<b>227,97</b>	<b>1645,48</b>

Директор



Шеф повар

*Жу*