

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды ЭЦ,ккал				
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак(младшие)</b>						
Каша молочная геркулесовая	200	11,23	13,86	21	216	
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,81</b>	<b>18,77</b>	<b>87,88</b>	<b>558,18</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Борщ из свеж капусты с картофелем со сметанк	200/5	5,57	8,69	18,93	191,1	
Тефтели говяжьи	90	11,62	10,37	10,1	170,42	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	150/3	4,9	7,69	45,56	265,3	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб дарницкии	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб белый	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>27,02</b>	<b>27,29</b>	<b>119,45</b>	<b>831,62</b>	
<b>Всего</b>	<b>1203</b>	<b>115,14</b>	<b>45,83</b>	<b>46,06</b>	<b>207,33</b>	<b>1389,8</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Тефтели говяжьи	90	11,62	10,37	10,1	170,42	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	150/3	4,9	7,69	45,56	265,3	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>77,59</b>	<b>18,35</b>	<b>18,76</b>	<b>82,35</b>	<b>559</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Тефтели говяжьи	100	11,58	10,42	11,23	184,92	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Хлеб дарницкии	30	1,78	0,32	10,69	53,46	
<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>79</b>	<b>22,71</b>	<b>22,49</b>	<b>91,4</b>	<b>650,36</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Каша молочная геркулесовая	250	10,29	10,33	41,14	299,93	
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,87</b>	<b>22,24</b>	<b>100,02</b>	<b>648,11</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Борщ из свеж капусты с картофелем со сметанк	250/10	6,57	9,69	19,93	201,1	
Тефтели говяжьи	100	11,58	10,42	11,23	184,92	
Каша гречневая рассыпчатаяс маслом слив	180/3	10,36	10,94	46,44	325,5	
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	85,34	
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>803</b>	<b>119,5</b>	<b>33,07</b>	<b>31,61</b>	<b>128,25</b>	<b>854,27</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>	<b>54,94</b>	<b>53,85</b>	<b>228,27</b>	<b>1568,39</b>	



*Аллах*

Шеф повар

*Шей*