

**22 сентября 2023**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная кукурузная	180	13,59	17,75	43,31	350,2
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>18,37</b>	<b>19,42</b>	<b>85,31</b>	<b>558,22</b>
<b>Обед(младшие)</b>					
Суп гороховый с гренками	200/10	7,49	14,58	40,36	278,62
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
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>703</b>	<b>115,14</b>	<b>27,9</b>	<b>28,08</b>	<b>115,5</b>
<b>Всего</b>	<b>1233</b>	<b>46,27</b>	<b>47,5</b>	<b>200,81</b>	<b>1362,14</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	15,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>77,59</b>	<b>20,2</b>	<b>18,8</b>	<b>79,63</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Печенье	35	2,59	3,29	11,58	142,45
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	15,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,66	9,04	31,8	235,14
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб дарницкии	30	1,78	0,32	10,69	53,46
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>79</b>	<b>22,81</b>	<b>24,13</b>	<b>95,78</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная кукурузная	200	17,59	19,99	50,6	368
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,87</b>	<b>21,86</b>	<b>94,3</b>	<b>650,02</b>
<b>Обед (Мобилизованные)</b>					
Суп гороховый с гренками	250/10	8,49	15,58	67,79	407,32
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	15,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,66	9,04	31,8	235,14
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37
<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>119,5</b>	<b>30,88</b>	<b>33,57</b>	<b>138,76</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>	<b>52,32</b>	<b>56,22</b>	<b>244,31</b>	<b>1616,21</b>

Директор



Шеф повар