

## 23 октября 2024

### 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>                  |             |              |              |               |                |
| Блины с маслом сливочным                 | 45/5        | 2,43         | 0,95         | 22,6          | 99,14          |
| Каша пшеничная молочная                  | 200         | 13,6         | 17,67        | 23,55         | 305,5          |
| 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>500</b>  | <b>19,91</b> | <b>20,09</b> | <b>80,05</b>  | <b>569,66</b>  |
| <b>Обед(младшие)</b>                     |             |              |              |               |                |
| Суп картофельный с вермишелью            | 200         | 6,15         | 7,47         | 9,06          | 194,6          |
| Котлеты Здоровье из куриных грудок       | 90          | 11,2         | 10,95        | 24,84         | 229,63         |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 150/3       | 4,6          | 7,19         | 39,56         | 165,3          |
| Напиток из сухофруктов                   | 200         | 0,07         | 0,1          | 22,03         | 92,9           |
| Хлеб белый                               | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             |
| Хлеб дарницкии                           | 40          | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2           |
| <b>Итого:</b>                            | <b>703</b>  | <b>122,1</b> | <b>26,81</b> | <b>26,35</b>  | <b>121,15</b>  |
| <b>Всего</b>                             | <b>1203</b> | <b>46,72</b> | <b>46,44</b> | <b>201,2</b>  | <b>1378,29</b> |
| <b>Горячий завтрак(старшие)</b>          |             |              |              |               |                |
| Печенье                                  | 20          | 1,48         | 1,88         | 5,42          | 62,14          |
| Котлеты Здоровье из куриных грудок       | 100         | 11,44        | 12,17        | 27,57         | 245,14         |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180/3       | 6,52         | 10,89        | 55,67         | 258,4          |
| Чай с сахаром с лимоном                  | 187/8/5     | 0,13         | 0,02         | 8,2           | 34,02          |
| 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>553</b>  | <b>83,8</b>  | <b>23,07</b> | <b>23,48</b>  | <b>100,5</b>   |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                 |             |              |              |               |                |
| Яйцо вареное                             | 40          | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 63             |
| Каша пшеничная молочная вязкая           | 250         | 17           | 20,83        | 36,18         | 381,87         |
| Чай с сахаром с лимоном                  | 187/8/5     | 0,13         | 0,02         | 8,2           | 34,02          |
| Батон нарезной                           | 60          | 4,5          | 1,74         | 30,84         | 157,2          |
| <b>Итого:</b>                            | <b>550</b>  | <b>23,16</b> | <b>24,09</b> | <b>95,5</b>   | <b>646,09</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                    |             |              |              |               |                |
| Печенье                                  | 20          | 1,48         | 1,88         | 5,42          | 62,14          |
| Суп картофельный с вермишелью            | 250         | 9,68         | 10,33        | 29,45         | 203,25         |
| Котлеты Здоровье из куриных грудок       | 100         | 11,44        | 12,17        | 27,57         | 245,14         |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180/3       | 6,52         | 10,89        | 55,67         | 258,4          |
| Напиток из сухофруктов                   | 200         | 0,07         | 0,01         | 22,03         | 92,9           |
| 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>33,02</b> | <b>33,8</b>   | <b>140,06</b>  |
| <b>Всего</b>                             | <b>1353</b> | <b>56,63</b> | <b>57,89</b> | <b>235,56</b> | <b>1614,32</b> |



Шеф повар