

25 октября 2024

столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ

| Наименование блюд                          | Выход       | Белки,г      | Жиры,        | Угл-ды,       | ЭЦ,ккал       |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Пятница</b>                             |             |              |              |               |               |
| <b>Завтрак(младшие)</b>                    |             |              |              |               |               |
| Фрукты (яблоко)                            | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
| Каша ячневая молочная с маслом слив        | 150/3       | 10,61        | 13,83        | 41,62         | 331,89        |
| Какао с молоком                            | 200         | 4,08         | 3,54         | 2,61          | 58,6          |
| Батон нарезной                             | 50          | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131           |
| <b>Итого:</b>                              | <b>503</b>  | <b>18,84</b> | <b>19,22</b> | <b>79,73</b>  | <b>568,49</b> |
| <b>Обед(младшие)</b>                       |             |              |              |               |               |
| Рассольник Ленинградский со сметаной       | 200/5       | 9,94         | 10,82        | 15,56         | 183,9         |
| Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным | 50/20/180   | 12,62        | 15,31        | 59,57         | 426,7         |
| Компот из свежих яблок                     | 200         | 0,16         | 0,16         | 10,91         | 46,6          |
| 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>715</b>  | <b>122,1</b> | <b>26,88</b> | <b>26,93</b>  | <b>111,72</b> |
| <b>Всего</b>                               | <b>1218</b> | <b>45,72</b> | <b>46,15</b> | <b>191,45</b> | <b>1351,9</b> |
| <b>Горячий завтрак(старшие)</b>            |             |              |              |               |               |
| Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным | 50/20/180   | 12,62        | 15,31        | 59,57         | 426,7         |
| Морковь свежая(порционнo)(доп гарнир)      | 60          | 0,78         | 0,06         | 3,84          | 19,8          |
| Компот из свежих яблок                     | 200         | 0,16         | 0,16         | 10,91         | 46,6          |
| Хлеб белый                                 | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5          |
| Хлеб дарницкии                             | 40          | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2          |
| <b>Итого:</b>                              | <b>580</b>  | <b>83,8</b>  | <b>21,48</b> | <b>22,25</b>  | <b>100,02</b> |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                   |             |              |              |               |               |
| Бутерброд с повидлом(30/30)                | 60          | 2,37         | 0,87         | 34,92         | 153,6         |
| Каша ячневая молочная с маслом слив        | 240/5       | 9,72         | 12,97        | 29,87         | 279,69        |
| Какао с молоком                            | 200         | 4,08         | 3,54         | 2,61          | 58,6          |
| Батон нарезной                             | 50          | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131           |
| <b>Итого:</b>                              | <b>555</b>  | <b>21,93</b> | <b>22,12</b> | <b>93,1</b>   | <b>653,89</b> |
| <b>Обед (старшие)</b>                      |             |              |              |               |               |
| Рассольник Ленинградский со сметаной       | 250/5       | 7,38         | 9,48         | 30,55         | 216,8         |
| Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным | 50/20/180   | 12,62        | 15,31        | 59,57         | 426,7         |
| Морковь свежая(порционнo)(доп гарнир)      | 60          | 0,78         | 0,06         | 3,84          | 19,8          |
| Компот из свежих яблок                     | 200         | 0,16         | 0,16         | 10,91         | 46,6          |
| Хлеб белый                                 | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47            |
| Хлеб дарницкии                             | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,6          |
| <b>Итого:</b>                              | <b>805</b>  | <b>126,8</b> | <b>30,78</b> | <b>31,41</b>  | <b>127,63</b> |
| <b>Всего</b>                               | <b>1360</b> | <b>52,71</b> | <b>53,53</b> | <b>220,73</b> | <b>1560,4</b> |



*[Handwritten signature]*

Шеф повар

*[Handwritten signature]*