

**30 ноября 2023**  
**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>						
Сушки	50	3,7	4,7	16,55	203,5	
Каша молочная пшеничная маслом слив	180/5	9,91	12,46	28,73	201,94	
Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,8	
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,55</b>	<b>19,06</b>	<b>86,51</b>	<b>605,37</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	4903	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,8	7,92	40,93	223,75	
Запеканка картофельная с мясом	50/130	13,19	19,59	28,15	340,09	
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,8	
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>730</b>	<b>115,14</b>	<b>26,21</b>	<b>28,06</b>	<b>113,77</b>	<b>784,26</b>
<b>Всего</b>	<b>1230</b>	<b>44,76</b>	<b>47,12</b>	<b>200,28</b>	<b>1389,63</b>	
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Запеканка картофельная с мясом	50/130	13,19	19,59	28,15	340,09	
Морковь порц (доп гарнир)	50	0,65	0,05	3,41	32,47	
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,8	
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>500</b>	<b>77,59</b>	<b>19,42</b>	<b>20,45</b>	<b>82,2</b>	<b>607,06</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Запеканка картофельная с мясом с мас сл	240/10	18,32	27,21	39,1	472,35	
Морковь порц (доп гарнир)	50	0,65	0,05	3,41	32,47	
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,8	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>79</b>	<b>23,23</b>	<b>23,83</b>	<b>95,23</b>	<b>699,72</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Сушки	35	2,59	3,29	25,59	142,45	
Каша молочная пшеничная	250	10,91	13,46	38,73	210,85	
Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,8	
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,44</b>	<b>22,65</b>	<b>105,55</b>	<b>653,23</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,1	11,48	81,7	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,8	7,92	40,93	223,75	
Запеканка картофельная с мясом	240	18,46	19,59	33,82	500,57	
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,8	
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>830</b>	<b>119,5</b>	<b>31,97</b>	<b>31,1</b>	<b>128,03</b>	<b>977,42</b>
<b>Всего</b>	<b>1380</b>	<b>53,41</b>	<b>53,75</b>	<b>233,58</b>	<b>1630,65</b>	



Директор

Шеф повар

*Сей*