

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

Наименование блюд	Выход	Белки,г Жиры,г Угл-ды, ЭЦ,ккал				
<b>вторник</b>						
<b>Завтрак(младшие)</b>						
Бутерброд с масло сливочное (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша пшенная молочная	200	11,58	9,98	28,73	243,8	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>19,23</b>	<b>82,66</b>	<b>571,02</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	6,74	7,82	9,76	153,9	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	15,01	17,27	51,76	393,54	
Горошек консервированный (доп гарнир)	40	1,15	1,09	2,31	23,68	
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарницки	30	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,5</b>	<b>26,75</b>	<b>113,08</b>	<b>789,41</b>	
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>115,14</b>	<b>44,89</b>	<b>45,8</b>	<b>192,73</b>	<b>1377,66</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/150	15,01	17,27	51,76	393,54	
Горошек консервированный (доп гарнир)	50	1,44	1,36	2,89	29,6	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницки	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>20,18</b>	<b>19,13</b>	<b>85,53</b>	<b>567,26</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	81,7	
Жаркое из птицы(кур грудки)	50/200	18,76	21,59	64,7	491,93	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницки	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>79</b>	<b>22,96</b>	<b>22,1</b>	<b>100,13</b>	<b>694,25</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Бутерброд с масло сливочное (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша пшенная молочная	250	10,91	13,46	38,73	210,85	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,7	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,9</b>	<b>22,71</b>	<b>92,66</b>	<b>658,07</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	8,74	14,57	11,98	107,25	
Жаркое из птицы(кур грудки)	250	18,76	21,56	64,7	491,92	
Горошек консервированный (доп гарнир)	40	1,15	1,09	2,31	23,68	
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарницки	30	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>119,5</b>	<b>32,25</b>	<b>33,79</b>	<b>128,24</b>	<b>941,14</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>53,64</b>	<b>55,84</b>	<b>219,21</b>	<b>1639,39</b>	



Шеф повар

*Сей*