

**13 марта 2024**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

Наименование блюд среда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
<b>Завтрак(младшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,8	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,17</b>	<b>15,74</b>	<b>64,81</b>	<b>446,72</b>	
<b>Обед(младшие)</b>						
Суп гороховый с гренками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,1	22,03	92,9	
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>119,71</b>	<b>27,62</b>	<b>26,77</b>	<b>122</b>	<b>856,8</b>
<b>Всего</b>	<b>1203</b>	<b>42,79</b>	<b>42,51</b>	<b>186,81</b>	<b>1303,52</b>	
<b>Горячи завтрак (младшие)</b>						
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
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	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>80,66</b>	<b>20,19</b>	<b>18,77</b>	<b>80,22</b>	<b>558,85</b>
<b>Горячи завтрак(старшие)</b>						
Икра кабачковая(доп гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4	
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	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>82,2</b>	<b>23,16</b>	<b>23,13</b>	<b>91,44</b>	<b>693,6</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,6	16,67	30,55	305,5	
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,89</b>	<b>18,83</b>	<b>79,39</b>	<b>518,52</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4	
Напиток из сухофруктов	200	0,07	0,01	22,03	92,9	
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>124,3</b>	<b>31,97</b>	<b>31,01</b>	<b>138,92</b>	<b>992,86</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>49,86</b>	<b>49,84</b>	<b>218,31</b>	<b>1511,38</b>	



**Директор**

*[Handwritten signature]*

**Шеф повар**

*[Handwritten signature]*