

**21 декабря 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>					
Круассаны	50	7,45	23	37	370
Каша пшеничная молочная	200	12,58	13,98	38,7	293,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,92</b>	<b>19,76</b>	<b>86,45</b>	<b>561,8</b>
<b>Обед(младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,61	12,96	26,32	271,8
Котлеты Нежные из куриных грудок	90	12,89	8,41	28,78	201,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	103,6
Хлеб белый	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб дарницкии	25	1,65	0,3	9,9	49,5
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>27,5</b>	<b>29,03</b>	<b>122,9</b>	<b>856</b>
<b>Всего</b>	<b>1203</b>	<b>115,14</b>	<b>46,42</b>	<b>48,79</b>	<b>209,35</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Круассаны	50	7,45	23	37	370
Котлеты Нежные из куриных грудок	90	12,89	8,41	28,78	201,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
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>543</b>	<b>77,59</b>	<b>20,17</b>	<b>20,2</b>	<b>83,96</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	15,14	35,32	322
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
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>553</b>	<b>79</b>	<b>22,19</b>	<b>23,56</b>	<b>95,59</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Круассаны	50	7,45	23	37	370
Каша пшеничная молочная	250	13,58	14,98	48,5	296,41
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,92</b>	<b>21,86</b>	<b>96,22</b>	<b>664,11</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,61	12,96	26,32	271,8
Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	15,14	35,32	322
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	103,6
Хлеб белый	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37
<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>119,5</b>	<b>32,02</b>	<b>33,02</b>	<b>140,69</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>	<b>53,94</b>	<b>54,88</b>	<b>236,91</b>	<b>1622,28</b>



Шеф повар