## 22 декабря 2023
## столовая МБОУ "Лицей №14"НМР РТ

| Наименование блюд | | Выход | | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦ,ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак(младшие)** | | | | | | | |
| Фрукты(яблоки) | | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | | 105/5 | | 6,4 | 3,9 | 11,8 | 147 |
| Сырники из творога с повидлом | | 60/30 | | 8,05 | 7,72 | 19,55 | 195,9 |
| Какао с молоком | | 200 | | 0,08 | 4,54 | 10,61 | 38,6 |
| Батон нарезной | | 35 | | 2,63 | 1,21 | 21,58 | 92,4 |
| | **Итого:** | **500** | | **19,34** | **20,16** | **87,92** | **585** |
| **Обед(младшие)** | | | | | | | |
| Свеклы отварная(дольками) | | 60 | | 0,9 | 0,02 | 5,27 | 24,77 |
| Суп картофельный с вермишелью | | 200 | | 8,15 | 9,27 | 43,96 | 254,6 |
| Плов из куриной грудки(50/150) | | 200 | | 14,42 | 18,43 | 40,93 | 370,5 |
| 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 |
| | **Итого:** | **700** | | **26,45** | **28,28** | **118,83** | **783,07** |
| | **Всего** | **1200** | **115,14** | **45,79** | **48,44** | **206,75** | **1368,07** |
| **Горячии завтрак (младшие)** | | | | | | | |
| Фрукты(яблоки) | | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | | 105/5 | | 6,4 | 3,9 | 11,8 | 147 |
| Сырники из творога с повидлом | | 60/30 | | 8,05 | 7,72 | 19,55 | 195,9 |
| Какао с молоком | | 200 | | 0,08 | 4,54 | 10,61 | 38,6 |
| Хлеб белый | | 20 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Хлеб дарницкии | | 30 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| | **Итого:** | **500** | **77,59** | **19,18** | **19,9** | **79,76** | **563,1** |
| **Горячии завтрак(старшие)** | | | | | | | |
| Фрукты(яблоки) | | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | | 150/5 | | 9,01 | 6,49 | 17,62 | 245,18 |
| Сырники из творога с повидлом | | 60/30 | | 8,05 | 7,72 | 19,55 | 195,9 |
| Какао с молоком | | 200 | | 0,08 | 4,54 | 10,61 | 38,6 |
| Хлеб белый | | 25 | | 1,87 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Хлеб дарницкии | | 25 | | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 |
| | **Итого:** | **510** | **79** | **22,16** | **22,15** | **91,78** | **696,93** |
| **Завтрак (старшие)** | | | | | | | |
| Фрукты(яблоки) | | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | | 150/5 | | 9,01 | 6,49 | 17,62 | 245,18 |
| Сырники из творога с повидлом | | 60/30 | | 8,05 | 7,72 | 19,55 | 195,9 |
| Какао с молоком | | 200 | | 0,08 | 4,54 | 10,61 | 38,6 |
| Батон нарезной | | 50 | | 3,76 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | **Итого:** | **550** | | **22,02** | **22,96** | **92,71** | **706,58** |
| **Обед (старшие)** | | | | | | | |
| Свекла отварная(дольками) | | 100 | | 1,5 | 0,03 | 8,78 | 41,28 |
| Суп картофельный с вермишелью | | 250 | | 9,15 | 10,27 | 47,46 | 258,25 |
| Плов из куриной грудки(50/200) | | 250 | | 15,42 | 19,43 | 53,43 | 377 |
| Компот из свежих яблок | | 200 | | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 |
| Хлеб дарницкии | | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| | **Итого:** | **820** | **119,5** | **30,55** | **30,63** | **128,5** | **905,28** |
| | **Всего** | **1370** | | **52,57** | **53,59** | **221,21** | **1669,31** |

**Директор** **Шеф повар**