

**27 декабря 2023**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
<b>Среда</b>						
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	1,5	2,9	21,8	109,9	
Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	16,43	39,93	370,5	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>19,17</b>	<b>19,38</b>	<b>80,15</b>	<b>559,5</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13	
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>590</b>	<b>79</b>	<b>21,42</b>	<b>23,86</b>	<b>96,72</b>	<b>648,73</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60	1,5	2,9	21,8	109,9	
Каша молочная гречневая с маслом слив	245/5	18,08	19,53	45,37	389,05	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>23,03</b>	<b>23,76</b>	<b>98,3</b>	<b>647,95</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75	
Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13	
Зеленый горошек консервированный(д/г)	30	0,51	1,5	2,55	25,71	
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6	
Хлеб белый	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
Хлеб дарницкии	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>119,5</b>	<b>29,97</b>	<b>31,18</b>	<b>128,08</b>	<b>906,99</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>51,6</b>	<b>53,03</b>	<b>219,22</b>	<b>1588,94</b>	

Шеф повар



Директор

