

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

| Наименование блюд                        | Выход | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦ,ккал |        |
|------------------------------------------|-------|---------|--------|----------|---------|--------|
| суббота                                  |       |         |        |          |         |        |
| Горячий завтрак(старшие)                 |       |         |        |          |         |        |
| Сыр порциями                             | 10    | 2,63    | 2,66   | 0        | 34,3    |        |
| Курица запеченная                        | 100   | 13,28   | 15,32  | 0        | 207,4   |        |
| Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 180/3 | 3,36    | 4,82   | 47,98    | 244,44  |        |
| Чай с сахаром с яблоком                  | 200   | 0,11    | 0,06   | 8,97     | 36,68   |        |
| Хлеб белый                               | 30    | 2,28    | 0,24   | 14,76    | 70,5    |        |
| Хлеб дарницкии                           | 30    | 1,98    | 0,36   | 11,88    | 59,4    |        |
| Итого:                                   | 553   | 79      | 23,44  | 23,42    | 92,4    | 646,78 |
| Завтрак (старшие)                        |       |         |        |          |         |        |
| Каша кукурузная молочная                 | 250   | 15,59   | 19,75  | 63,3     | 375     |        |
| Печенье                                  | 50    | 6,27    | 7,86   | 14,83    | 155     |        |
| Чай с молоком                            | 200   | 1,52    | 1,35   | 8,42     | 51      |        |
| Батон нарезной                           | 50    | 1,52    | 1,35   | 8,42     | 51      |        |
| Итого:                                   | 550   | 23,13   | 24,01  | 100,25   | 712     |        |
| Обед (старшие)                           |       |         |        |          |         |        |
| Суп картофельный с вермишелью            | 250   | 2,69    | 2,84   | 17,46    | 118,25  |        |
| Курица запеченная                        | 100   | 13,28   | 15,32  | 0        | 207,4   |        |
| Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 180/3 | 3,36    | 4,82   | 47,98    | 244,44  |        |
| Чай с сахаром                            | 200   | 0,07    | 0,02   | 8        | 32      |        |
| Хлеб белый                               | 35    | 2,66    | 0,28   | 17,22    | 82,25   |        |
| Хлеб дарницкии                           | 35    | 2,07    | 0,37   | 12,47    | 62,37   |        |
| Итого:                                   | 803   | 119,5   | 30,04  | 30,61    | 135,85  | 913,45 |
| Всего                                    | 1353  | 53,17   | 54,62  | 236,1    | 1625,5  |        |



Шеф повар