

**31 января 2024**  
**столовая МБОУ "Лицей №14" НМР РТ**

| Наименование блюд<br>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 гречками                   | 200/5       | 7,24         | 7,96         | 30,41         | 250,82         |
| Котлеты Здоровье из куриных грудок         | 90          | 11,2         | 10,96        | 27,82         | 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>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>Горячие 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>20,19</b> | <b>18,77</b> | <b>80,22</b>  | <b>558,85</b>  |
| <b>Горячие 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                                 | 20          | 1,52         | 0,16         | 22,14         | 47             |
| Хлеб дарницкии                             | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,6           |
| <b>Итого:</b>                              | <b>553</b>  | <b>21,74</b> | <b>22,93</b> | <b>94,86</b>  | <b>650,3</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>17,83</b> | <b>18,83</b> | <b>79,39</b>  | <b>518,52</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                      |             |              |              |               |                |
| Суп гороховый с гречками                   | 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>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

Шеф повар

Handwritten signature of the Head Cook in blue ink.