

**Меню на 3 октября 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,05	1,25	7
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	500	20,2	18,87	80,5	564,2
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	200	6,23	6,86	32	215
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	19,42	18,85	82,51	561,10
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	7,74	12,82	9,76	143,90
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,4	0,05	1,25	7
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,30	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
ИТОГО:	700	26,12	27,90	113,59	780,76
ВСЕГО:	1200	42,27	46,75	196,10	1341,8
Горячий завтрак (старшие)					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,10	454,31
Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,05	1,25	7
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
ИТОГО:	550	23,24	21,94	93,84	662,05
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	23,48	22,32	91,65	646,03
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250	8,74	13,82	11,98	207,25
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,10	454,31
Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,4	0,05	1,25	7
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,30	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37
ИТОГО:	800	30,58	32,33	128,81	943,88
ВСЕГО:	1350	42,27	54,65	220,46	1589,91

Директор школы

Шеф повар

