

**Меню на 6 марта 2024 года**  
**МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

|   | Выход       | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал           |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Двухразовое питание -Завтрак (младшие)</b> |             |              |              |               |                |
| Яблоко  | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             |
| Каша молочная пшеничная вязкая                | 150         | 10,6         | 13,52        | 23,68         | 236            |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 187/8/5     | 0,13         | 0,02         | 8,2           | 34,02          |
| Батон нарезной                                | 50          | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131,00         |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>503</b>  | <b>14,88</b> | <b>15,39</b> | <b>67,38</b>  | <b>448,02</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>                         |             |              |              |               |                |
| Суп-лапша домашняя с картофелем               | 200         | 4,35         | 4,83         | 29,3          | 92,4           |
| Плов из куриной грудки 50/150                 | 200         | 15,42        | 17,96        | 38,93         | 390,5          |
| Икра из кабачков доп.гарнир)                  | 40          | 1,09         | 2,87         | 5,82          | 53,52          |
| Напиток из плодов шиповника                   | 200         | 0,6          | 0,1          | 20,20         | 123,6          |
| Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| Хлеб ржаной дарницкий                         | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4           |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>700</b>  | <b>25,72</b> | <b>26,36</b> | <b>120,89</b> | <b>789,92</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 | <b>1203</b> | <b>40,6</b>  | <b>41,75</b> | <b>188,27</b> | <b>1237,94</b> |
| <b>Двухразовое питание –Завтрак(старшие)</b>  |             |              |              |               |                |
| Яблоко  | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             |
| Каша молочная пшеничная вязкая                | 200         | 13,6         | 16,67        | 30,55         | 305,5          |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 187/8/5     | 0,13         | 0,02         | 8,2           | 34,02          |
| Батон нарезной                                | 50          | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131            |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>550</b>  | <b>17,88</b> | <b>18,54</b> | <b>74,25</b>  | <b>517,52</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                         |             |              |              |               |                |
| Суп-лапша домашняя с картофелем               | 250         | 5,06         | 6,03         | 25,22         | 115,5          |
| Плов из куриной грудки (50/200)               | 250         | 19,57        | 22,45        | 60,06         | 521,12         |
| Икра кабачковая (доп.гарнир)                  | 30          | 0,81         | 2,15         | 4,36          | 40,14          |
| Кисель  | 200         | 0,6          | 0,1          | 20,20         | 123,6          |
| Хлеб ржаной дарницкий                         | 40          | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2           |
| Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>800</b>  | <b>30,96</b> | <b>31,45</b> | <b>140,44</b> | <b>950,06</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 | <b>1350</b> | <b>48,84</b> | <b>49,99</b> | <b>214,69</b> | <b>1467,58</b> |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>              |             |              |              |               |                |
| Яблоко  | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             |
| Плов из куриной грудки (50/150)               | 200         | 15,42        | 17,96        | 38,93         | 390,5          |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 187/8/5     | 0,13         | 0,02         | 8,2           | 34,02          |
| Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| Хлеб ржаной дарницкий                         | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,6           |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>550</b>  | <b>19,55</b> | <b>18,86</b> | <b>79,61</b>  | <b>581,62</b>  |
| <b>Горячий Завтрак (старшие)</b>              |             |              |              |               |                |
| Яблоко  | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             |
| Плов из куриной грудки (50/200)               | 250         | 19,57        | 22,45        | 60,06         | 521,12         |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 187/8/5     | 0,13         | 0,02         | 8,2           | 34,02          |
| Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>580</b>  | <b>22,38</b> | <b>23,11</b> | <b>92,82</b>  | <b>672,64</b>  |

Директор



шеф-повар

