

**Меню на 9 октября 2023 года**  
**МБОУ «лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание-завтрак (младшие)</b>					
Каша геркулесовая молочная	200	11,23	13,86	21	216
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,81</b>	<b>18,77</b>	<b>87,88</b>	<b>558,18</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	5,57	8,69	18,93	191,10
Сосиски отварные	100/2штг	9,60	3,84	0,36	201,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,90	7,69	45,56	265,30
Сок фруктовый (нектар плодовой)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,3	9,9	49,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>27,02</b>	<b>27,29</b>	<b>119,45</b>	<b>831,62</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>45,83</b>	<b>46,06</b>	<b>207,33</b>	<b>1389,80</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,87</b>	<b>22,24</b>	<b>100,02</b>	<b>648,11</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,57	9,69	19,93	201,1
Сосиски отварные	100/2штг	9,60	3,84	0,36	201,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,36	10,94	46,44	325,50
Сок фруктовый (нектар плодовой)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46
<b>ИТОГО:</b>	<b>803</b>	<b>31,59</b>	<b>25,03</b>	<b>112,38</b>	<b>936,48</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1353</b>	<b>53,46</b>	<b>47,27</b>	<b>212,4</b>	<b>1584,59</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	100/2штг	9,60	3,84	0,36	201,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,90	7,69	45,56	265,30
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>563</b>	<b>16,33</b>	<b>12,23</b>	<b>72,61</b>	<b>589,7</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	100/2штг	9,60	3,84	0,36	201,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,36	10,94	46,44	325,50
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46
<b>ИТОГО:</b>	<b>613</b>	<b>22,25</b>	<b>15,56</b>	<b>76,26</b>	<b>663,96</b>

Директор

Шеф-повар