

**Меню на 10 октября 2024 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
Каша кукурузная молочная	200	8,95	12,84	39,01	305,46
Чай с сахаром, шиповником	200	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	60	4,51	2,08	37	158,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,67</b>	<b>19,54</b>	<b>84,49</b>	<b>560,88</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,04	8	26,50	211,90
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,38	11,52	28,89	185,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Свекла отварная (доп.гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>748</b>	<b>28,09</b>	<b>28,94</b>	<b>116,23</b>	<b>793,64</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1248</b>	<b>46,76</b>	<b>48,48</b>	<b>200,72</b>	<b>1354,52</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,38	11,52	28,89	185,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	25	1,63	0,03	9,90	33
<b>ИТОГО:</b>	<b>518</b>	<b>20,1</b>	<b>20,57</b>	<b>86,73</b>	<b>569,84</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Тефтели мясные с овощами	60/40	12,78	12,52	28,89	185,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	6,70	9,04	34,67	335,20
Чай с сахаром, шиповником	200	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>603</b>	<b>21,53</b>	<b>22,14</b>	<b>91,4</b>	<b>648,57</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/5	19,30	21,44	63,88	343,64
Чай с сахаром, шиповником	200	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,70</b>	<b>22,58</b>	<b>94,73</b>	<b>450,16</b>
<b>Обед (старшие)-</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,04	8	26,50	211,90
Тефтели мясные с овощами	60/40	12,78	12,52	28,89	185,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	6,70	9,04	34,67	335,20
Свекла отварная (доп.гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>833</b>	<b>32,86</b>	<b>32,08</b>	<b>140,34</b>	<b>994,79</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1383</b>	<b>54,56</b>	<b>54,66</b>	<b>235,07</b>	<b>1444,95</b>

Директор школы



Шеф повар