

**Меню на 11 сентября 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
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
ИТОГО:	500	18,81	18,77	87,88	558,18
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	5,57	8,69	18,93	191,10
Сосиски отварные	100/2шт	9,60	13,84	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
ИТОГО:	703	25	30,76	109,71	862,32
ВСЕГО:	1203	43,81	49,53	197,59	1389,80
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
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
ИТОГО:	550	21,87	22,24	100,02	648,11
Обед (старшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,57	9,69	19,93	201,1
Сосиски отварные	100/2шт	9,60	13,84	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
ИТОГО:	803	33,07	35,03	112,38	936,48
ВСЕГО:	1353	54,94	57,27	212,4	1368,39
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	100/2шт	9,60	13,84	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
ИТОГО:	573	18,42	20,7	79,5	589,7
Горячий завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	100/2шт	9,60	13,84	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
ИТОГО:	613	22,25	25,56	76,26	663,76

Директор

Ирина Иванова