

**Меню на 11 декабря 2024 года**  
**МБОУ «Лицей №38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Плов из куриной грудки (50/150)	200	14,42	17,96	26,93	330,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,76</b>	<b>19,25</b>	<b>87,81</b>	<b>604,72</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Каша пшеничная молочная	200	13,60	17,76	23,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40	2,99	1,15	20,56	104,80
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,09</b>	<b>19,71</b>	<b>87,23</b>	<b>597,92</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	6,35	7,83	39,30	192,40
Плов из куриной грудки (50/150)	200	14,42	17,96	26,93	330,50
Морковь свежая (порц.) (доп.гарнир)	40	0,52	0,04	2,56	13,20
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>26,15</b>	<b>26,53</b>	<b>115,63</b>	<b>789,60</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>45,24</b>	<b>46,24</b>	<b>202,86</b>	<b>1387,52</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Плов из куриной грудки (50/200)	250	18,10	22,45	39,60	439,60
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,44</b>	<b>23,74</b>	<b>100,48</b>	<b>713,82</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Каша пшеничная молочная вязкая	250	17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40	2,99	1,15	20,56	104,80
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>22,88</b>	<b>99,86</b>	<b>674,29</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	6,06	8,03	25,22	115,50
Плов из куриной грудки (50/200)	250	18,10	22,45	39,60	439,60
Морковь свежая (порц.) (доп.гарнир)	30	0,39	0,03	1,92	9,90
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>29,97</b>	<b>31,37</b>	<b>127,34</b>	<b>904,60</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>52,47</b>	<b>54,25</b>	<b>227,20</b>	<b>1578,89</b>

**Директор школы**

**Шеф повар**

