

**Меню на 12 февраля 2024 года**  
**МБОУ «лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная	200	8,56	9,80	19,49	174,46
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,13</b>	<b>15,36</b>	<b>70,14</b>	<b>492,62</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,57	10,69	8,93	113,10
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>22,86</b>	<b>23,09</b>	<b>101,96</b>	<b>664,2</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>38,99</b>	<b>38,45</b>	<b>172,1</b>	<b>1156,82</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	50	2,36	7,49	14,89	136
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>20,15</b>	<b>19,65</b>	<b>79,95</b>	<b>558,58</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>613</b>	<b>22,15</b>	<b>22,28</b>	<b>90,99</b>	<b>670,42</b>
<b>2 разовое питание - завтрак (старшие)</b>					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/3	10,40	11,90	23,60	211,96
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	70	5,22	2,01	33	182,48
<b>ИТОГО:</b>	<b>553</b>	<b>18,69</b>	<b>17,73</b>	<b>76,41</b>	<b>555,40</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,95	13,29	11,10	144,68
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
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>808</b>	<b>27,53</b>	<b>28,98</b>	<b>122,24</b>	<b>851,52</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1361</b>	<b>46,22</b>	<b>46,71</b>	<b>198,65</b>	<b>1406,92</b>

Директор школы

Шеф повар

