

**Меню на 13 февраля 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 геркулесовая молочная	200	6,29	10,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15,94</b>	<b>16,51</b>	<b>69,68</b>	<b>493,46</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	24,56	94,90
Жаркое из птицы (куриных грудок )	50/150	17,01	18,47	41,76	473,54
Капуста квашенная (доп.гарнир)	45	0,77	2,25	3,79	38,56
Напиток из изюма и яблоч	200	0,20	0,10	19,82	68,12
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>700</b>	<b>27,42</b>	<b>28,16</b>	<b>111,65</b>	<b>781,52</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>43,36</b>	<b>44,67</b>	<b>181,33</b>	<b>1274,98</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок )	50/150	17,01	18,47	41,76	473,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>19,92</b>	<b>18,89</b>	<b>79,82</b>	<b>592,14</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Салат из квашенной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы (куриных грудок ) 50/200	250	20,26	19,08	53,20	541,92
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>91,8</b>	<b>706,62</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,10	28,22	270
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,67</b>	<b>19,32</b>	<b>80,05</b>	<b>565,20</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,80
Жаркое из птицы (куриных грудок ) 50/200	250	20,26	19,08	53,20	541,92
Капуста квашенная (доп.гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,20
Напиток из изюма и яблоч	200	0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>32,78</b>	<b>31,26</b>	<b>133,57</b>	<b>990,94</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1355</b>	<b>50,45</b>	<b>50,58</b>	<b>213,62</b>	<b>1556,14</b>

**Директор**  
**Шеф-повар**

