

# Меню на 13 сентября 2023 г

МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 «НМР РТ»

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Двухразовое питание -Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	14,48	17,32	38,52	389,33
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,39</b>	<b>19,05</b>	<b>79,65</b>	<b>588,25</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп картофельный с горохом	200	9,39	15,22	13,23	248,6
Биточки рыбные	90	5,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>25,61</b>	<b>26,77</b>	<b>119,54</b>	<b>801,73</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>44</b>	<b>45,82</b>	<b>199,19</b>	<b>1389,9</b>
<b>Двухразовое питание –завтрак старшие</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	15,48	18,32	39,52	399,33
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>21,39</b>	<b>22,05</b>	<b>90,97</b>	<b>698,25</b>
<b>Обед старшие</b>					
Суп картофельный с горохом	250	10,39	16,22	16,54	258,25
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	30	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной дарницкий	30	2,07	0,37	12,47	62,37
<b>итого</b>	<b>803</b>	<b>29,96</b>	<b>32,1</b>	<b>135,25</b>	<b>909,09</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>	<b>51,35</b>	<b>54,15</b>	<b>226,22</b>	<b>1607,3</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом 2 шт	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4
Какао с молоком	187/8/5	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>19,18</b>	<b>19,9</b>	<b>79,66</b>	<b>563,1</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом 2 шт	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4
Каша кукурузная молочная	150	13,19	14,99	37,95	276
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,3	9,9	49,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>32,29</b>	<b>34,91</b>	<b>117,23</b>	<b>706,65</b>

директор

шеф-повар