

**Меню на 13 декабря 2023 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 « НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Двухразовое питание -Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты ( яблоко )	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,5	15,31	38,67	378,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,72</b>	<b>19,18</b>	<b>82,17</b>	<b>588,2</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп лапша домашняя с картофелем	200	5,05	5,43	9,3	92,6
Плов из куриной грудки 50/150	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Кукуруза консервированная	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>25,8</b>	<b>26,55</b>	<b>112,96</b>	<b>784,34</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>45,52</b>	<b>45,73</b>	<b>195,13</b>	<b>1372,54</b>
<b>Двухразовое питание –завтрак старшие</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	50	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,51</b>	<b>22,16</b>	<b>99,75</b>	<b>705,6</b>
<b>Обед старшие</b>					
Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75
Плов из куриной грудки 50/200	250	18,03	23,04	51,16	463,13
Кукуруза консервированная	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6
Хлеб белый	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>29,97</b>	<b>31,18</b>	<b>128,08</b>	<b>906,99</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>53,48</b>	<b>53,34</b>	<b>227,83</b>	<b>1612,59</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,5	15,31	38,67	378,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,57</b>	<b>19,21</b>	<b>79,56</b>	<b>567,3</b>
<b>Горячий завтрак старшие</b>					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	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>550</b>	<b>23,52</b>	<b>19,1</b>	<b>88,5</b>	<b>740,05</b>

Директор школы



Шеф повар

