

**Меню на 15 сентября 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
Запеканка из творога с повидлом	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,60
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>20,16</b>	<b>87,92</b>	<b>585</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Свекла отварная дольками	60	0,9	0,02	5,27	24,77
Суп картофельный с вермишелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6
Плов из куриной грудки 50/150	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>26,45</b>	<b>28,28</b>	<b>118,83</b>	<b>783,07</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>45,79</b>	<b>48,44</b>	<b>206,75</b>	<b>1368,07</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>					
Свекла отварная дольками	100	1,5	0,03	8,78	41,28
Суп картофельный с вермишелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25
Плов из куриной грудки 50/200	250	15,42	19,43	53,43	377
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>30,55</b>	<b>30,63</b>	<b>128,5</b>	<b>962,73</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1370</b>	<b>54,06</b>	<b>52,79</b>	<b>228,25</b>	<b>1668,33</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Биточки рыбные	90	3,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Чай с сахаром ,лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>553</b>	<b>19,92</b>	<b>19,33</b>	<b>87,34</b>	<b>609,35</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия отварные с маслом слив	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46
<b>ИТОГО:</b>	<b>553</b>	<b>22,11</b>	<b>24,06</b>	<b>91,8</b>	<b>657,4</b>

Директор школы

Шеф повар

