

**Меню на 16 октября 2024 года  
МБОУ «Лицей №38» НМР РТ**

|                                             | Выход       | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал           |
|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>            |             |              |              |               |                |
| Бутерброд с повидлом (30/30)                | 60          | 2,37         | 0,87         | 34,92         | 153,60         |
| Плов из куриной грудки (50/150)             | 200         | 14,42        | 17,96        | 26,93         | 330,50         |
| Чай с сахаром и лимоном                     | 187/8/5     | 0,13         | 0,02         | 8,20          | 34,02          |
| Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             |
| Хлеб ржаной                                 | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,60          |
| <b>ИТОГО:</b>                               | <b>500</b>  | <b>19,76</b> | <b>19,25</b> | <b>87,81</b>  | <b>604,72</b>  |
| <b>2 разовое питание -завтрак (младшие)</b> |             |              |              |               |                |
| Бутерброд с повидлом (30/30)                | 60          | 2,37         | 0,87         | 34,92         | 153,60         |
| Каша пшеничная молочная                     | 200         | 13,60        | 17,76        | 23,55         | 305,50         |
| Чай с сахаром и лимоном                     | 187/8/5     | 0,13         | 0,02         | 8,20          | 34,02          |
| Батон нарезной                              | 40          | 2,99         | 1,15         | 20,56         | 104,80         |
| <b>ИТОГО:</b>                               | <b>500</b>  | <b>19,09</b> | <b>19,71</b> | <b>87,23</b>  | <b>597,92</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>                       |             |              |              |               |                |
| Суп-лапша домашняя с картофелем             | 200         | 6,35         | 7,83         | 39,30         | 192,40         |
| Плов из куриной грудки (50/150)             | 200         | 14,42        | 17,96        | 26,93         | 330,50         |
| Морковь свежая (порц.) (доп.гарнир)         | 40          | 0,52         | 0,04         | 2,56          | 13,20          |
| Напиток из плодов шиповника                 | 200         | 0,60         | 0,10         | 20,20         | 123,60         |
| 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>700</b>  | <b>26,15</b> | <b>26,53</b> | <b>115,63</b> | <b>789,60</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>1200</b> | <b>45,24</b> | <b>46,24</b> | <b>202,86</b> | <b>1387,52</b> |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>            |             |              |              |               |                |
| Бутерброд с повидлом (30/30)                | 60          | 2,37         | 0,87         | 34,92         | 153,60         |
| Плов из куриной грудки (50/200)             | 250         | 18,10        | 22,45        | 39,60         | 439,60         |
| Чай с сахаром и лимоном                     | 187/8/5     | 0,13         | 0,02         | 8,20          | 34,02          |
| Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             |
| Хлеб ржаной                                 | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,60          |
| <b>ИТОГО:</b>                               | <b>550</b>  | <b>23,44</b> | <b>23,74</b> | <b>100,48</b> | <b>713,82</b>  |
| <b>2 разовое питание -завтрак (старшие)</b> |             |              |              |               |                |
| Бутерброд с повидлом (30/30)                | 60          | 2,37         | 0,87         | 34,92         | 153,60         |
| Каша пшеничная молочная вязкая              | 250         | 17           | 20,83        | 36,18         | 381,87         |
| Чай с сахаром и лимоном                     | 187/8/5     | 0,13         | 0,02         | 8,20          | 34,02          |
| Батон нарезной                              | 40          | 2,99         | 1,15         | 20,56         | 104,80         |
| <b>ИТОГО:</b>                               | <b>550</b>  | <b>22,50</b> | <b>22,88</b> | <b>99,86</b>  | <b>674,29</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                       |             |              |              |               |                |
| Суп-лапша домашняя с картофелем             | 250         | 6,06         | 8,03         | 25,22         | 115,50         |
| Плов из куриной грудки (50/200)             | 250         | 18,10        | 22,45        | 39,60         | 439,60         |
| Морковь свежая (порц.) (доп.гарнир)         | 30          | 0,39         | 0,03         | 1,92          | 9,90           |
| Напиток из плодов шиповника                 | 200         | 0,60         | 0,10         | 20,20         | 123,60         |
| Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             |
| Хлеб ржаной                                 | 50          | 3,30         | 0,60         | 19,80         | 99             |
| <b>ИТОГО:</b>                               | <b>800</b>  | <b>29,97</b> | <b>31,37</b> | <b>127,34</b> | <b>904,60</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>1350</b> | <b>52,47</b> | <b>54,25</b> | <b>227,20</b> | <b>1578,89</b> |

**Директор школы**

**Шеф повар**

