

**Меню на 17 ноября 2023 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Двухразовое -Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	180	13,59	17,75	43,31	350,2
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>17,87</b>	<b>19,62</b>	<b>87,01</b>	<b>562,22</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	14,58	40,36	278,62
Птица тушенная в сметано-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
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>703</b>	<b>27,9</b>	<b>28,08</b>	<b>115,5</b>	<b>803,92</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1225</b>	<b>45,77</b>	<b>47,7</b>	<b>202,51</b>	<b>1366,14</b>
<b>Двухразовое -Завтрак старшие</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	200	17,59	19,99	50,6	368
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,87</b>	<b>21,86</b>	<b>94,3</b>	<b>650,02</b>
<b>Обед старшие</b>					
Суп гороховый с гречками	250/10	8,49	15,58	67,79	407,32
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37
<b>ИТОГО:</b>	<b>803</b>	<b>30,88</b>	<b>33,57</b>	<b>138,76</b>	<b>962,98</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1353</b>	<b>52,32</b>	<b>56,22</b>	<b>244,31</b>	<b>1616,21</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Птица тушенная в сметанно -томатном соусе	50/50	11,65	15,66	3,51	166
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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>583</b>	<b>20,24</b>	<b>17,6</b>	<b>79,23</b>	<b>543,62</b>
<b>Горячий Завтрак (старшие)</b>					
Печенье	35	2,59	3,29	11,58	142,45
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,81</b>	<b>24,13</b>	<b>95,78</b>	<b>651,07</b>

Директор  
 Шеф –повар

