

**Меню на 18 сентября 2023 года**  
**МБОУ «лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Сосиски отварные	100/2шт	10,8	13,84	0,36	236,32
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	6,78	1,28	43,96	238,1
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>21,39</b>	<b>22,87</b>	<b>75,33</b>	<b>684,84</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	10,48	10,43	25,24	217,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>20,1</b>	<b>86,69</b>	<b>582,94</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	3,74	14,71	6,5	79,90
Сосиски отварные	100/2шт	10,8	13,84	0,36	236,32
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,10
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10
<b>ИТОГО:</b>	<b>728</b>	<b>25,62</b>	<b>30,67</b>	<b>111,94</b>	<b>882,97</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1228</b>	<b>44,19</b>	<b>50,77</b>	<b>198,63</b>	<b>1405,91</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	100/2шт	10,8	13,84	0,36	236,32
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>30,69</b>	<b>65,15</b>	<b>691,48</b>
<b>2 разовое питание -завтрак старшие</b>					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	230/5	13,94	12,19	32,22	299,33
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,03</b>	<b>21,86</b>	<b>93,67</b>	<b>664,87</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,9	5,7	8,08	97,85
Сосиски отварные	100/2шт	10,8	13,84	0,36	236,32
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,66	4,04	51,8	235,14
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	28,1	132,8
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>24,25</b>	<b>113,11</b>	<b>951,53</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>48,03</b>	<b>46,11</b>	<b>206,78</b>	<b>1616,4</b>

Директор школы

Шеф повар

