

**Меню на 19 сентября 2023 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	1,44	1,36	2,89	29,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20</b>	<b>18,85</b>	<b>80,43</b>	<b>563,25</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	200	6,23	6,86	32	215
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,42</b>	<b>18,85</b>	<b>82,51</b>	<b>561,10</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	7,74	12,82	9,76	143,90
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Горошек консервированный (доп. гарнир)	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,30	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>26,12</b>	<b>27,90</b>	<b>113,59</b>	<b>780,76</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>42,27</b>	<b>46,75</b>	<b>196,10</b>	<b>1341,8</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,10	454,31
Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	1,15	1,09	2,31	23,68
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,24</b>	<b>21,94</b>	<b>93,84</b>	<b>662,05</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,48</b>	<b>22,32</b>	<b>91,65</b>	<b>646,03</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250	8,74	13,82	11,98	207,25
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,10	454,31
Горошек консервированный (доп. гарнир)	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,30	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>30,58</b>	<b>32,33</b>	<b>128,81</b>	<b>943,88</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>42,27</b>	<b>54,65</b>	<b>220,46</b>	<b>1589,91</b>

**Директор школы**

**Шеф повар**

