

**Меню на 21 сентября 2023 года**  
**МБОУ «Лицей 38» НМР РТ**

|   | Выход       | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал           |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>                  |             |              |              |               |                |
| Запеканка картофельная с мясом                    | 50/130      | 13,19        | 19,59        | 28,15         | 340,09         |
| Морковь порционно (доп. гарнир)                   | 50          | 0,65         | 0,05         | 3,41          | 32,47          |
| Чай с сахаром                                     | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Хлеб пшеничный                                    | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          |
| Хлеб ржаной                                       | 40          | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,20          |
| <b>ИТОГО:</b>                                     | <b>500</b>  | <b>18,83</b> | <b>20,38</b> | <b>70,16</b>  | <b>554,26</b>  |
| <b>2 разовое питание -завтрак (младшие)</b>       |             |              |              |               |                |
| Печенье   | 50          | 3,70         | 4,7          | 16,55         | 203,5          |
| Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 180/5       | 9,91         | 12,46        | 28,73         | 201,94         |
| Какао с молоком                                   | 200         | 0,07         | 0,02         | 7,85          | 29,80          |
| Батон нарезной                                    | 65          | 4,87         | 1,88         | 33,38         | 170,13         |
| <b>ИТОГО:</b>                                     | <b>500</b>  | <b>18,55</b> | <b>19,06</b> | <b>86,51</b>  | <b>605,37</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>                             |             |              |              |               |                |
| Салат из моркови с сахаром                        | 60          | 0,74         | 0,06         | 6,89          | 49,02          |
| Борщ из свежей капусты с картофелем               | 250         | 8,80         | 7,92         | 40,93         | 223,75         |
| Запеканка картофельная с мясом                    | 50/130      | 13,19        | 19,59        | 28,15         | 340,09         |
| Напиток из шиповника                              | 200         | 0,66         | 0,09         | 20,04         | 84,80          |
| Хлеб пшеничный                                    | 20          | 1,5          | 0,16         | 9,84          | 47             |
| Хлеб ржаной                                       | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,60          |
| <b>ИТОГО:</b>                                     | <b>730</b>  | <b>26,21</b> | <b>28,06</b> | <b>113,77</b> | <b>784,26</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                     | <b>1230</b> | <b>44,76</b> | <b>47,12</b> | <b>200,28</b> | <b>1389,63</b> |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>                  |             |              |              |               |                |
| Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным | 240/10      | 18,32        | 27,21        | 39,10         | 472,35         |
| Морковь порционно (доп. гарнир)                   | 50          | 0,65         | 0,05         | 3,41          | 32,47          |
| Чай с сахаром                                     | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Хлеб пшеничный                                    | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          |
| Хлеб ржаной                                       | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,60          |
| <b>ИТОГО:</b>                                     | <b>550</b>  | <b>22,64</b> | <b>27,76</b> | <b>73,19</b>  | <b>646,9</b>   |
| <b>2 разовое питание -завтрак старшие</b>         |             |              |              |               |                |
| Печенье   | 35          | 2,59         | 3,29         | 25,59         | 142,45         |
| Каша пшеничная молочная                           | 250         | 10,91        | 13,46        | 38,73         | 210,85         |
| Какао с молоком                                   | 200         | 0,07         | 0,02         | 7,85          | 29,80          |
| Батон нарезной                                    | 65          | 4,87         | 1,88         | 33,38         | 170,13         |
| <b>ИТОГО:</b>                                     | <b>550</b>  | <b>21,44</b> | <b>22,65</b> | <b>105,55</b> | <b>653,23</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                             |             |              |              |               |                |
| Салат из моркови с сахаром                        | 100         | 1,23         | 0,10         | 11,48         | 81,7           |
| Борщ из свежей капусты с картофелем               | 250         | 8,80         | 7,92         | 40,93         | 223,75         |
| Запеканка картофельная с мясом                    | 240         | 18,46        | 19,59        | 33,82         | 500,57         |
| Напиток из шиповника                              | 200         | 0,66         | 0,09         | 20,04         | 84,80          |
| Хлеб пшеничный                                    | 20          | 1,50         | 0,16         | 9,84          | 47             |
| Хлеб ржаной                                       | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 36,90          |
| <b>ИТОГО:</b>                                     | <b>830</b>  | <b>31,97</b> | <b>31,10</b> | <b>128,03</b> | <b>977,42</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                     | <b>1380</b> | <b>53,41</b> | <b>53,75</b> | <b>233,58</b> | <b>1630,65</b> |

**Директор школы**

**Шеф повар**

