

**Меню на 21 октября 2024 года**  
**МБОУ «Лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	200	14,06	16,86	35,49	344,46
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,32</b>	<b>18,77</b>	<b>79,96</b>	<b>559,14</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,07	13,69	29,03	263,1
Биточки рыбные	90	8,58	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	3,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>753</b>	<b>26,09</b>	<b>26,29</b>	<b>123,08</b>	<b>859,2</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1303</b>	<b>44,41</b>	<b>45,06</b>	<b>203,04</b>	<b>1418,34</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	53
Биточки рыбные	90	8,58	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	3,68	2,88	31,96	176,10
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>513</b>	<b>20,16</b>	<b>19,94</b>	<b>81,81</b>	<b>584,98</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>613</b>	<b>22,15</b>	<b>22,28</b>	<b>90,99</b>	<b>655,42</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	10,4	11,9	23,6	211,96
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,97</b>	<b>21,96</b>	<b>91,25</b>	<b>650,12</b>
<b>Обед (старшие)- доп. питание</b>					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	5,95	13,29	12,1	144,68
Биточки рыбные с соусом молочным	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>898</b>	<b>30,77</b>	<b>33,8</b>	<b>128,12</b>	<b>953,82</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1448</b>	<b>52,74</b>	<b>55,76</b>	<b>219,37</b>	<b>1603,94</b>

Директор школы

Шеф повар