# Меню на 22 октября 2024 года
# МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

| | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|---|---|---|---|---|
| **2 разовое питание - завтрак (младшие)** | | | | | |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5) | 50 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155 |
| Каша геркулесовая молочная вязкая | 200 | 8,99 | 9,46 | 31,91 | 266,30 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| **ИТОГО:** | **500** | **19,08** | **18,79** | **80,44** | **584,30** |
| **Обед (младшие)** | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 200/5 | 6,24 | 7,96 | 23,41 | 160,82 |
| Жаркое из птицы (куриных грудок) | 50/150 | 17,01 | 18,47 | 52,76 | 473,54 |
| Огурцы свежие порционно (доп.гарнир) | 35 | 0,25 | 0,04 | 0,67 | 4,2 |
| Напиток из изюма и яблок | 200 | 0,20 | 0,10 | 19,82 | 68,12 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,80 |
| **ИТОГО:** | **700** | **27,66** | **27,29** | **120,42** | **825,48** |
| **ВСЕГО:** | **1200** | **47,64** | **46,08** | **200,86** | **1409,78** |
| **Горячий завтрак (младшие)** | | | | | |
| Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |
| Жаркое из птицы (куриных грудок) | 50/150 | 17,01 | 18,47 | 52,76 | 473,54 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| **ИТОГО:** | **520** | **19** | **19,05** | **80,4** | **599,54** |
| **Горячий завтрак (старшие)** | | | | | |
| Огурцы свежие (порционно) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 |
| Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/200 | 250 | 20,26 | 19,08 | 73,20 | 541,92 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| **ИТОГО:** | **570** | **22,55** | **22,36** | **92,94** | **652,92** |
| **2 разовое питание-завтрак (старшие)** | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным (30/10) | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 |
| Каша геркулесовая молочная вязкая | 250 | 9,44 | 14,10 | 43,22 | 301 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон нарезной | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 |
| **ИТОГО:** | **550** | **21,37** | **23,35** | **96,95** | **646,20** |
| **Обед (старшие)- доп. питание** | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 250/7 | 9,05 | 9,95 | 38,01 | 280,52 |
| Жаркое из птицы (куриных грудок) | 250 | 20,26 | 19,08 | 73,20 | 541,92 |
| Капуста квашенная (доп.гарнир) | 40 | 0,68 | 2 | 3,36 | 34,20 |
| Напиток из изюма и яблок | 200 | 0,20 | 0,10 | 19,82 | 68,12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| **ИТОГО:** | **807** | **33,05** | **31,73** | **140,03** | **994,66** |
| **ВСЕГО:** | **1357** | **54,42** | **55,08** | **236,98** | **1640,86** |

**Директор школы**

**Шеф повар**