

**Меню на 22 декабря 2023 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 « НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Двухразовое питание -Завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с повидлом 30/30	60	1,5	2,9	21,8	109
Каша манная молочная с маслом сливочным	105/5	6,4	3,9	11,8	147
Сырник из творога с повидлом	60/30	8,05	7,72	19,55	195,9
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,60
Батон нарезной	35	2,63	1,21	21,58	92,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,66</b>	<b>20,27</b>	<b>85,34</b>	<b>582,9</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Свекла отварная дольками	60	0,9	0,02	5,27	24,77
Суп картофельный с вермишелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6
Плов из куриной грудки 50/150	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>26,45</b>	<b>28,28</b>	<b>118,83</b>	<b>783,07</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>45,11</b>	<b>48,55</b>	<b>204,17</b>	<b>1365,97</b>
<b>Двухразовое питание –завтрак старшие</b>					
Бутерброд с повидлом 30/30	100	1,5	2,9	21,8	109
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	9,01	6,49	17,62	245,18
Сырник из творога с повидлом	60/30	8,05	7,72	19,55	195,9
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,02</b>	<b>22,96</b>	<b>92,71</b>	<b>706,58</b>
<b>Обед старшие</b>					
Свекла отварная дольками	100	1,5	2,9	8,78	41,28
Суп картофельный с вермишелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25
Плов из куриной грудки 50/200	250	15,42	19,43	53,43	377
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>30,55</b>	<b>30,63</b>	<b>128,5</b>	<b>962,73</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1370</b>	<b>52,57</b>	<b>53,9</b>	<b>221,21</b>	<b>1669,31</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Бутерброд с повидлом 30/30	60	1,5	2,9	21,8	109
Каша манная молочная с маслом сливочным	105/5	6,4	3,9	11,8	147
Сырник из творога с повидлом	60/30	8,05	7,72	19,55	195,9
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	48,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,87</b>	<b>19,46</b>	<b>81,52</b>	<b>587,1</b>
<b>Горячий завтрак старшие</b>					
Бутерброд с повидлом 30/30	60	1,5	2,9	21,8	109
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	9,01	6,49	17,62	245,18
Сырник из творога с повидлом	60/30	8,05	7,72	19,55	195,9
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,3	9,9	49,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>22,16</b>	<b>22,15</b>	<b>91,78</b>	<b>696,93</b>

Директор школы

Шеф повар