

**Меню на 27 октября 2023 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 « НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Двухразовое питание -Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты ( яблоко )	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,60
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>20,16</b>	<b>87,92</b>	<b>585</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>45,79</b>	<b>48,44</b>	<b>206,75</b>	<b>1368,07</b>
<b>Двухразовое питание –завтрак старшие</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	50	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,51</b>	<b>22,16</b>	<b>99,75</b>	<b>705,6</b>
<b>Обед старшие</b>					
Свекла отварная дольками	100	1,5	0,03	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>54,06</b>	<b>52,79</b>	<b>228,25</b>	<b>1668,33</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб белый	20	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,18</b>	<b>19,9</b>	<b>79,76</b>	<b>563,1</b>
<b>Горячий завтрак старшие</b>					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8
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>550</b>	<b>23,53</b>	<b>23,62</b>	<b>91,11</b>	<b>706,65</b>

Директор школы



Шеф повар

