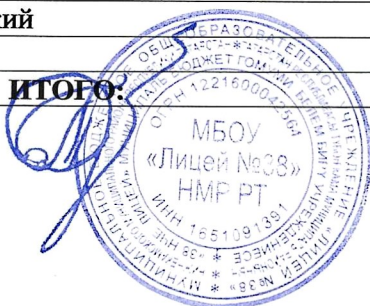


**Меню на 27 декабря 2023 года**  
**МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

|   | 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 молочная гречневая с маслом сливочным    | 190/3       | 14,78        | 16,08        | 32,21         | 335,05         |
| Чай с сахаром                                 | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Батон нарезной                                | 50          | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131,00         |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>503</b>  | <b>20,1</b>  | <b>20,45</b> | <b>87,71</b>  | <b>607,05</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>                         |             |              |              |               |                |
| Суп-лапша домашняя с картофелем               | 200         | 5,05         | 5,43         | 9,3           | 92,6           |
| Плов из куриной грудки 50/150                 | 200         | 14,42        | 18,43        | 40,93         | 370,5          |
| Кукуруза консервированная (доп.гарнир)        | 30          | 0,86         | 1,85         | 2,41          | 29,79          |
| Кисель  | 200         | 0,6          | 0,1          | 30,20         | 143,6          |
| Хлеб пшеничный                                | 25          | 1,9          | 0,2          | 12,3          | 58,75          |
| Хлеб ржаной дарницкий                         | 45          | 2,97         | 0,54         | 17,82         | 89,1           |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>700</b>  | <b>25,8</b>  | <b>26,55</b> | <b>112,96</b> | <b>784,34</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 | <b>1203</b> | <b>45,9</b>  | <b>47</b>    | <b>200,67</b> | <b>1391,39</b> |
| <b>Двухразовое питание –Завтрак(старшие)</b>  |             |              |              |               |                |
| Бутерброд с повидлом 30/30                    | 100         | 1,5          | 2,9          | 21,8          | 109            |
| Каша молочная гречневая с маслом сливочным    | 245/5       | 18,08        | 19,53        | 45,37         | 389,05         |
| Чай с сахаром                                 | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Батон нарезной                                | 45          | 3,38         | 1,31         | 23,13         | 117,9          |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>550</b>  | <b>23,03</b> | <b>23,76</b> | <b>98,3</b>   | <b>647,95</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                         |             |              |              |               |                |
| Суп-лапша домашняя с картофелем               | 250         | 5,05         | 5,54         | 11,62         | 115,75         |
| Плов из куриной грудки (50/200)               | 250         | 18,03        | 23,04        | 45,37         | 389,05         |
| Кукуруза консервированная (доп.гарнир)        | 30          | 0,86         | 1,85         | 2,41          | 29,79          |
| Кисель  | 200         | 0,6          | 0,1          | 30,20         | 143,6          |
| Хлеб ржаной дарницкий                         | 35          | 2,07         | 0,37         | 12,47         | 62,37          |
| Хлеб пшеничный                                | 35          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>800</b>  | <b>29,97</b> | <b>31,18</b> | <b>128,08</b> | <b>906,99</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 | <b>1350</b> | <b>53</b>    | <b>54,94</b> | <b>226,38</b> | <b>1554,94</b> |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>              |             |              |              |               |                |
| Бутерброд с повидлом 30/30                    | 60          | 1,5          | 2,9          | 21,8          | 109            |
| Плов из куриной грудки (50/150)               | 200         | 14,42        | 16,43        | 39,93         | 370,5          |
| Чай с сахаром                                 | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Хлеб пшеничный                                | 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>18,83</b> | <b>19,75</b> | <b>87,49</b>  | <b>598,1</b>   |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                      |             |              |              |               |                |
| Бутерброд с повидлом 30/30                    | 60          | 1,5          | 2,9          | 21,8          | 109            |
| Плов из куриной грудки (50/200)               | 250         | 18,03        | 23,04        | 51,16         | 463,13         |
| Чай с сахаром                                 | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Хлеб ржаной дарницкий                         | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,6           |
| Хлеб пшеничный                                | 20          | 1,5          | 0,16         | 9,84          | 47             |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>550</b>  | <b>21,42</b> | <b>24,15</b> | <b>96,72</b>  | <b>648,73</b>  |

Директор



шеф-повар

