

**Меню на 1 ФЕВРАЛЯ 2024 года**  
**МБОУ «лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание-завтрак (младшие)</b>					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша кукурузная молочная	200	7,95	11,84	19,01	201,46
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,30
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>14,99</b>	<b>15,84</b>	<b>69,62</b>	<b>493,26</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,54	5,41	28,50	153,90
Котлеты домашние	90	10,71	10,04	19,81	228,35
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Кисель	200	0,60	0,10	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>23,2</b>	<b>23,13</b>	<b>107,63</b>	<b>793,3</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>38,19</b>	<b>38,97</b>	<b>177,25</b>	<b>1286,56</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Пряники	35	2,09	2,19	9,49	80,75
Котлеты домашние	90	10,71	10,04	19,81	228,35
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Кисель	200	0,60	0,10	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>528</b>	<b>19,33</b>	<b>19,71</b>	<b>92,04</b>	<b>676,85</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Котлеты домашние с соусом томатным	90/20	10,71	10,04	19,81	228,35
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,70	7,94	24,57	184,50
Кисель	200	0,60	0,10	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>553</b>	<b>19,99</b>	<b>20,48</b>	<b>104,02</b>	<b>704,99</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Печенье	35	2,09	2,19	9,49	80,75
Каша кукурузная молочная	250	10,93	14,80	23,76	251,80
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,30
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,96</b>	<b>18,89</b>	<b>74,66</b>	<b>534,85</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	7,59	33,53	164,50
Котлеты домашние с соусом томатным	90/20	10,71	10,04	19,81	228,35
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	166,74
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	75,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>25,44</b>	<b>24,21</b>	<b>133,67</b>	<b>830,85</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>43,4</b>	<b>43,01</b>	<b>213,33</b>	<b>1365,7</b>

Директор школы

Шеф повар

