

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

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	6,44	9,16	15,23	141,12
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52
ИТОГО:	500	15,99	15,94	63,87	448,64
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	7,54	11,91	6,50	153,90
Котлеты домашние	90	8,03	11,94	32,87	257,36
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
ИТОГО:	703	25,83	27,39	117,54	798,41
ВСЕГО:	1203	41,82	43,33	181,41	1247,05
Горячий завтрак (младшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
Котлеты домашние	90	8,03	11,94	32,87	257,36
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	503	20,18	19,68	81,03	568,06
Горячий завтрак (старшие)					
Котлеты домашние с соусом томатным	90/20	8,62	13,36	26,39	281,34
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Свекла отварная (дольками) доп. гарнир	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	563	21,59	23,18	90,98	669,72
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	230/5	9,18	11,63	19,30	179,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52
ИТОГО:	550	17,81	17,57	73,50	531,06
Обед (старшие)- доп. питание					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,37	12,81	8,08	191,43
Котлеты домашние с соусом томатным	90/20	8,62	13,36	26,39	281,34
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	818	32,25	33,59	127,45	957,31
ВСЕГО:	1368	50,06	51,16	200,95	1488,37

Директор школы



Шеф повар

