

Меню на 2 мая 2024 года
МБОУ «Лицей №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным вязкая	180/5	4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
ИТОГО:	500	20,21	20,68	79,66	590,2
Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,58	32,55	216,8
Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	15,97	32,8	374,45
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	725	27,1	26,33	111,9	809,47
ВСЕГО:	1225	47,31	47,01	191,56	1399,67
Горячий завтрак (младшие)					
Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	15,97	32,8	374,45
Капуста квашенная (доп.гарнир)	50	0,85	2,5	4,22	42,85
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	510	19,91	19,13	79,61	615,72
Горячий завтрак (старшие)					
Салат из квашенной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	590	23,6	24,02	100,47	708,35
2 разовое питание - завтрак старшие					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
ИТОГО:	550	17,82	18,14	79,8	566,48
Обед (старшие)					
Салат из моркови припущенной с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9
Рассольник ленинградский	250	7,94	7,82	13,56	107,25
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	870	32,47	30,73	127,63	907,87
ВСЕГО:	1420	50,29	48,87	207,43	1474,35

Директор школы
 Шеф повар

