

Меню на 2 октября 2023 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Сосиски отварные	100/2шт	10,8	13,84	0,36	236,32
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	6,78	1,28	43,96	238,1
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	503	21,39	22,87	75,33	684,84
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	10,48	10,43	25,24	217,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
ИТОГО:	500	18,57	20,1	86,69	582,94
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	3,74	14,71	6,5	79,90
Сосиски отварные	100/2шт	10,8	13,84	0,36	236,32
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,10
Напиток из урюка	200	0,72	0,12	33	133,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,10
ИТОГО:	728	25,64	30,69	112,94	883,97
ВСЕГО:	1228	44,21	50,79	199,63	1406,91
Горячий завтрак (старшие)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	100/2шт	10,8	13,84	0,36	236,32
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,3	9,9	49,5
ИТОГО:	550	21,6	30,69	65,15	691,48
2 разовое питание -завтрак старшие					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	230/5	13,94	12,19	32,22	299,33
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
ИТОГО:	550	22,03	21,86	93,67	664,87
Обед (старшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,9	5,7	8,08	97,85
Сосиски отварные	100/2шт	10,8	13,84	0,36	236,32
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,66	4,04	51,8	235,14
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	28,1	132,8
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37
ИТОГО:	800	26	24,25	113,11	951,53
ВСЕГО:	1350	48,03	46,11	206,78	1616,4

Директор школы

Шеф повар

