

Меню на 4 сентября 2023 года

МБОУ «Лицей № 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угледы	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Сосиски отварные	100/2 шт	10,8	13,84	0,36	236,32
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	6,78	1,28	43,96	206,94
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	26	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>513</b>	<b>21,39</b>	<b>22,87</b>	<b>75,33</b>	<b>684,04</b>
<b>2 разовое питание - Завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша молочная дружба с маслом сливочным	180/5	10,48	10,43	23,24	217,4
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>20,1</b>	<b>86,69</b>	<b>582,94</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	3,74	14,71	6,5	97,85
Сосиски отварные	100/2 шт	10,53	10,02	5,13	195,75
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	206,94
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	85,34
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	59,4
<b>итого</b>	<b>718</b>	<b>25,62</b>	<b>26,85</b>	<b>116,71</b>	<b>782,16</b>
<b>Всего</b>	<b>1218</b>	<b>44,19</b>	<b>46,95</b>	<b>203,4</b>	<b>1365,1</b>
<b>Горячий завтрак старшие</b>					
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	100/2 шт	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, с 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
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>30,69</b>	<b>65,15</b>	<b>691,48</b>
<b>2 разовое питание - завтрак старшие</b>					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша молочная дружба с маслом сливочным	250/5	13,94	12,19	32,22	299,33
Чай с сахаром с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>22,03</b>	<b>21,86</b>	<b>93,67</b>	<b>664,87</b>
<b>Обед старшие</b>					
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,9	5,7	8,08	97,85
Сосиски отварные	100/2 шт	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	261,1
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,17	0,37	12,47	62,37
<b>итого</b>	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>24,25</b>	<b>113,11</b>	<b>951,53</b>
<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>48,03</b>	<b>46,11</b>	<b>206,78</b>	<b>1616,4</b>

директор  
шеф-повар

