

Меню на 14 МАРТА 2024 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Пряники					
Каша кукурузная молочная	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Чай с сахаром	200	7,95	11,84	19,01	201,46
Батон нарезной	200	0,07	0,02	8	32
ИТОГО:	65	4,87	1,88	33,41	170,30
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,54	5,41	34,94	278,52
Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,88	11,03	14,21	147,64
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
ИТОГО:	703	20,37	24,12	108,47	837,21
ВСЕГО:	1203	35,36	39,96	178,09	1330,47
Горячий завтрак (младшие)					
Пряники	35	2,09	2,19	9,49	80,75
Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,88	11,03	14,21	147,64
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
ИТОГО:	518	16,5	20,7	86,44	596,14
Горячий завтрак (старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,88	11,03	14,21	147,64
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
ИТОГО:	563	17,16	21,47	98,42	624,28
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
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
ИТОГО:	550	17,96	18,89	74,66	534,85
Обед (старшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	7,59	33,53	164,50
Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,88	11,03	14,21	147,64
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
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	79,20
ИТОГО:	810	22,61	25,2	133,07	750,14
ВСЕГО:	1360	40,57	44,09	207,73	1284,99

Директор школы

Шеф повар

