

Меню на 16 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)					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,8	6,92	16,93	133,75
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:	720	22,52	23,67	96,28	726,42
ВСЕГО:	1220	42,73	44,35	175,94	1316,62
Горячий завтрак (младшие)					
Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	15,97	32,8	374,45
Салат из моркови припущенной с яблоками	50	0,53	0,085	4,26	19,95
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	19,59	16,71	79,65	592,82
Горячий завтрак (старшие)					
Салат из моркови припущенной с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	19,95
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	23,99	20,59	98,23	702,52
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
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,8	9,92	16,93	143,75
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	30,33	30,83	128	907,37
ВСЕГО:	1420	48,15	48,97	207,8	1475,85

Директор школы
Шеф повар

