

**Меню на 18 марта 2024 года**  
**МБОУ «лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	6,44	9,16	15,23	141,12
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15,99</b>	<b>15,94</b>	<b>63,87</b>	<b>448,64</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	7,54	11,91	6,50	153,90
Котлеты домашние	90	8,03	11,94	32,87	257,36
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>25,83</b>	<b>27,39</b>	<b>117,54</b>	<b>798,41</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>41,82</b>	<b>43,33</b>	<b>181,41</b>	<b>1247,05</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
Котлеты домашние	90	8,03	11,94	32,87	257,36
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>20,18</b>	<b>19,68</b>	<b>81,03</b>	<b>568,06</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Котлеты домашние с соусом томатным	90/20	8,62	13,36	26,39	281,34
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Свекла отварная (дольками) доп. гарнир	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>563</b>	<b>21,59</b>	<b>23,18</b>	<b>90,98</b>	<b>669,72</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	230/5	9,18	11,63	19,30	179,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,81</b>	<b>17,57</b>	<b>73,50</b>	<b>531,06</b>
<b>Обед (старшие)- доп. питание</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,37	12,81	8,08	191,43
Котлеты домашние с соусом томатным	90/20	8,62	13,36	26,39	281,34
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>818</b>	<b>32,25</b>	<b>33,59</b>	<b>127,45</b>	<b>957,31</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1368</b>	<b>50,06</b>	<b>51,16</b>	<b>200,95</b>	<b>1488,37</b>

Директор школы



Шеф повар

