

Меню на 18 апреля 2024 года  
МБОУ «лицей №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,21</b>	<b>20,68</b>	<b>79,66</b>	<b>590,2</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,80	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
<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,52</b>	<b>23,67</b>	<b>96,28</b>	<b>726,42</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1220</b>	<b>42,73</b>	<b>44,35</b>	<b>175,94</b>	<b>1316,62</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	15,97	32,8	374,45
Салат из моркови припущенной с яблоками	60	0,64	2,3	5,11	23,94
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>19,7</b>	<b>18,93</b>	<b>80,5</b>	<b>596,81</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Салат из моркови припущенной с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>23,45</b>	<b>22,59</b>	<b>98,23</b>	<b>702,52</b>
<b>2 разовое питание - завтрак старшие</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,82</b>	<b>18,14</b>	<b>79,8</b>	<b>566,48</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Салат из моркови припущенной с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,80	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
<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>30,33</b>	<b>30,83</b>	<b>128</b>	<b>909,37</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1420</b>	<b>48,15</b>	<b>48,97</b>	<b>207,8</b>	<b>1475,85</b>

Директор школы  
Шеф повар

