

Меню на 19 февраля 2024 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

| | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 2 разовое питание - завтрак (младшие) | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО: | 500 | 15,99 | 15,94 | 63,87 | 448,64 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО: | 703 | 25,83 | 27,39 | 117,54 | 798,41 |
| ВСЕГО: | 1203 | 41,82 | 43,33 | 181,41 | 1247,05 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО: | 503 | 20,18 | 19,68 | 81,03 | 568,06 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | |
| 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 | 22,14 | 47 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| ИТОГО: | 563 | 21,59 | 23,18 | 100,28 | 669,72 |
| 2 разовое питание-завтрак (старшие) | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО: | 550 | 17,81 | 17,57 | 73,50 | 531,06 |
| Обед (старшие)- доп. питание | | | | | |
| 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 замороженных фруктов | 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 |
| ИТОГО: | 818 | 32,25 | 33,59 | 127,45 | 957,31 |
| ВСЕГО: | 1368 | 50,06 | 51,16 | 200,95 | 1488,37 |

Директор школы



Шеф повар

