

Меню на 21 марта 2023 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	2,80	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
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
Капуста квашеная (доп.гарнир)	50	0,85	2,50	4,22	42,85
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	19,91	19,13	79,61	615,72
Горячий завтрак (старшие)					
Салат из квашеной капусты	100	1,2	4,8	10,76	45,73
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	23,6	24,02	100,47	708,35
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	4,80	9,92	16,93	143,75
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	18,08	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	909,37
ВСЕГО:	1420	48,15	48,97	207,8	1475,85

Директор школы
 Шеф повар

