

**Меню на 22 января 2024 года**  
**МБОУ «лицей 38» НМР РТ**

2 разовое питание - завтрак (младшие)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Печенье					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Чай с сахаром	180/5	6,44	9,16	15,23	141,12
Батон нарезной	200	0,07	0,02	8	32
<b>ИТОГО:</b>	75	5,6	2,16	35,36	195,52
<b>Обед (младшие)</b>	<b>500</b>	<b>15,07</b>	<b>15,10</b>	<b>69,43</b>	<b>492,92</b>
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной					
Тефтели мясные с соусом томатным	200/5	7,54	11,91	6,50	153,90
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	60/40	7,88	11,03	34,94	278,53
Напиток из замороженных фруктов	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Хлеб пшеничный	200	0,78	0,10	19,82	68,12
Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,30	58,75
<b>ИТОГО:</b>	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>ВСЕГО:</b>	<b>713</b>	<b>25,76</b>	<b>26,48</b>	<b>117,4</b>	<b>794,8</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>	<b>1213</b>	<b>40,83</b>	<b>41,58</b>	<b>186,83</b>	<b>1287,72</b>
Яйцо вареное					
Тефтели мясные с соусом томатным	40	5,08	4,60	0,28	63
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	60/40	7,88	11,03	34,94	278,53
Чай с сахаром	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Хлеб ржаной	200	0,07	0,02	8	32
<b>ИТОГО:</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>	<b>513</b>	<b>20,03</b>	<b>18,77</b>	<b>83,1</b>	<b>589,23</b>
Тефтели мясные с соусом томатным					
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	60/40	7,88	11,03	34,94	278,53
Свекла отварная (дольками) доп. гарнир	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Чай с сахаром	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	22,14	47
<b>ИТОГО:</b>	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>	<b>553</b>	<b>21,47</b>	<b>21,89</b>	<b>96,83</b>	<b>666,91</b>
Печенье					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Чай с сахаром	230/5	9,18	11,63	19,30	179,26
Батон нарезной	200	0,07	0,02	8	32
<b>ИТОГО:</b>	75	5,6	2,16	35,36	195,52
<b>Обед (старшие)- доп. питание</b>	<b>550</b>	<b>17,81</b>	<b>17,57</b>	<b>73,50</b>	<b>531,06</b>
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной					
Тефтели мясные с соусом томатным	250/5	8,37	12,81	8,08	191,43
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	60/40	7,88	11,03	34,94	278,53
Напиток из замороженных фруктов	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Хлеб пшеничный	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>ИТОГО:</b>	40	2,64	0,48	15,84	79,20
<b>ВСЕГО:</b>	<b>808</b>	<b>31,59</b>	<b>32,26</b>	<b>127,79</b>	<b>929,72</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1358</b>	<b>49,4</b>	<b>49,83</b>	<b>201,29</b>	<b>1460,78</b>

Директор школы



Шеф повар

