

Меню на 23 мая 2024 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша кукурузная молочная	200	7,95	11,84	19,01	201,46
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,30
ИТОГО:	500	14,99	15,84	69,62	493,26
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	7,59	33,53	164,5
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,58	9,53	24,94	149
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	8,48	157,55
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	743	23,64	24,6	104,91	680,78
ВСЕГО:	1243	38,63	40,44	174,53	1174,04
Горячий завтрак (младшие)					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,58	9,53	24,94	148,53
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	518	19,65	18,95	81,58	589,68
Горячий завтрак (старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,58	9,53	24,94	148,53
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,70	7,94	24,57	184,50
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	553	21,86	21,97	96,85	646,17
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша кукурузная молочная	250	10,93	14,80	23,76	251,80
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,30
ИТОГО:	550	17,97	18,8	74,37	543,6
Обед (старшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	7,59	33,53	164,50
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,58	9,53	24,94	148,53
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	800	26,31	26,7	112,44	776,32
ВСЕГО:	1350	44,28	45,5	186,81	1319,92

Директор школы



Шеф повар