

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

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	6,24	11,16	35,23	258,12
Чай с молоком, сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75	5,60	2,16	35,36	195,52
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,44</b>	<b>19,27</b>	<b>79,79</b>	<b>569,71</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	9,54	11,91	6,50	163,90
Котлеты молодежные говяжьи	90	6,07	11,3	29,4	242,6
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	21,78	108,90
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>25,62</b>	<b>26,85</b>	<b>111,67</b>	<b>784,4</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>44,06</b>	<b>46,12</b>	<b>191,46</b>	<b>1354,11</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
Котлеты «Молодежные» говяжьи	90	6,07	11,3	29,4	242,6
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Чай с молоком, сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>19,87</b>	<b>20,29</b>	<b>80,4</b>	<b>581,77</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Котлеты «Молодежные» говяжьи с соусом томатным	90/20	7,36	12,72	37,92	266,58
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 молоком, сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
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>563</b>	<b>21,78</b>	<b>23,87</b>	<b>100,43</b>	<b>676,03</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	230/5	11,80	14,90	39,30	279,26
Чай с молоком, сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75	5,60	2,16	35,36	195,52
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,88</b>	<b>22,17</b>	<b>94,42</b>	<b>652,13</b>
<b>Обед (старшие)- доп. питание</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	8,37	11,01	10,28	191,43
Котлеты молодежные говяжьи с соусом томатным	90/20	7,36	12,72	37,92	266,58
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
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>828</b>	<b>29,99</b>	<b>33,75</b>	<b>127,78</b>	<b>927,09</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1378</b>	<b>51,87</b>	<b>55,92</b>	<b>222,2</b>	<b>1579,22</b>

Директор школы

Шеф повар