

Меню на 29 января 2024 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

| | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 2 разовое питание - завтрак (младшие) | | | | | |
| Печенье | 40 | 2,96 | 3,76 | 10,84 | 124,28 |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 8,56 | 9,80 | 19,49 | 174,46 |
| Чай с сахаром, с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ИТОГО: | 500 | 16,13 | 15,36 | 70,14 | 492,62 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,57 | 10,69 | 8,93 | 113,10 |
| Курица запеченная | 90 | 10,28 | 10,03 | 0 | 207,4 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,68 | 2,88 | 31,96 | 176,10 |
| Сок фруктовый (нектар плодовый) | 200 | 1 | 0 | 20,20 | 84,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 49,50 |
| ИТОГО: | 703 | 22,46 | 24,14 | 95,75 | 701,4 |
| ВСЕГО: | 1203 | 38,59 | 39,5 | 165,89 | 1194,02 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| Булочка сдобная | 50 | 2,05 | 8,3 | 16,8 | 189 |
| Курица запеченная | 90 | 10,28 | 10,03 | 0 | 207,4 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,68 | 2,88 | 31,96 | 176,10 |
| Чай с сахаром, с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| ИТОГО: | 513 | 19,44 | 20,51 | 85,65 | 616,78 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| Тефтели мясные с соусом томатным | 60/40 | 7,88 | 11,03 | 34,94 | 278,53 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/3 | 9,64 | 7,60 | 33,35 | 241,94 |
| Чай с сахаром, с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| ИТОГО: | 603 | 19,35 | 19,33 | 94,98 | 643,75 |
| 2 разовое питание - завтрак (старшие) | | | | | |
| Печенье | 40 | 2,96 | 3,76 | 10,84 | 124,28 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 240/3 | 10,40 | 11,90 | 23,60 | 211,96 |
| Чай с сахаром, с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Батон нарезной | 70 | 5,22 | 2,01 | 33 | 182,48 |
| ИТОГО: | 553 | 18,69 | 17,73 | 76,41 | 555,40 |
| Обед (старшие) | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,95 | 13,29 | 11,10 | 144,68 |
| Тефтели мясные с соусом томатным | 60/40 | 7,88 | 11,03 | 34,94 | 278,53 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/3 | 9,64 | 7,60 | 33,35 | 241,94 |
| Сок фруктовый (нектар плодовый) | 200 | 1 | 0 | 20,20 | 84,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ИТОГО: | 808 | 24,73 | 32,52 | 126,23 | 879,85 |
| ВСЕГО: | 1361 | 43,42 | 50,25 | 202,64 | 1435,25 |

Директор школы

Шеф повар

