

Меню на 11 апреля 2024 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Печенье	35	2,59	2,85	9,49	85,8
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	15,48	16,59	69,91	489,56
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	148,53
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	39,12	41,19	174,82	1170,34
Горячий завтрак (младшие)					
Печенье	35	2,59	2,85	9,49	85,8
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	20,14	19,7	81,87	585,98
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)					
Печенье	35	2,09	2,85	9,49	85,8
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	18,46	19,25	74,66	539,9
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	44,77	45,95	187,1	1316,22

Директор школы

Шеф повар



Handwritten signature in blue ink.