

Меню на 7 октября 2024 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жир ы	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	200	14,06	16,86	35,49	344,46
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	18,32	18,77	79,96	559,14
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,07	13,69	29,03	263,1
Биточки рыбные	90	8,58	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	3,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	753	26,09	26,29	123,08	859,2
ВСЕГО:	1303	44,41	45,06	203,04	1418,34
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	53
Биточки рыбные	90	8,58	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	3,68	2,88	31,96	176,10
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	513	20,16	19,94	81,81	584,98
Горячий завтрак (старшие)					
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2
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	39,60
ИТОГО:	613	22,15	22,28	90,99	655,42
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	10,4	11,9	23,6	211,96
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	550	21,97	21,96	91,25	650,12
Обед (старшие)- доп. питание					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	5,95	13,29	12,1	144,68
Биточки рыбные с соусом молочным	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	898	30,77	33,8	128,12	953,82
ВСЕГО:	1448	52,74	55,76	219,37	1603,94

Директор школы



Шеф повар