

Меню на 9 января 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белк и	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Котлеты куриные	90	15	3,4	10,3	134,9
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	503	29,13	11,06	82,91	551,9
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша гречневая молочная вязкая	200	5,92	5,59	35,42	206,46
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	19,11	17,76	85,93	552,56
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,90
Котлеты куриные	90	15	3,4	10,3	134,9
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	703	31,72	15,26	102,85	642,07
ВСЕГО:	1203	50,83	33,02	188,78	1194,63
Горячий завтрак (старшие)					
Котлеты куриные с томатным соусом	90/20	15	3,4	10,3	134,9
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	7,27	45,59	247
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	563	30,79	14,07	96,47	591,7
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209
Каша гречневая молочная вязкая	250	7,4	8,98	41,27	258,07
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	21,37	22,41	96,75	658,17
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	13,56	107,25
Котлеты куриные с томатным соусом	90/20	15	3,4	10,3	134,9
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	7,27	36,59	247
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	813	35,76	19,31	110,87	706,97
ВСЕГО:	1363	57,13	41,72	207,62	1365,14

Директор школы

Шеф повар

