

Меню на 9 декабря 2024 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
Капша «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
ИТОГО:	500	18,44	19,27	79,79	569,71
Обед (младшие)					
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
ИТОГО:	703	25,62	26,85	111,67	784,4
ВСЕГО:	1203	44,06	46,12	191,46	1354,11
Горячий завтрак (младшие)					
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
ИТОГО:	503	19,87	20,29	80,4	581,77
Горячий завтрак (старшие)					
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
ИТОГО:	563	21,78	23,87	100,43	676,03
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Капша «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
ИТОГО:	550	21,88	22,17	94,42	652,13
Обед (старшие)- доп. питание					
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
ИТОГО:	828	29,99	33,75	127,78	927,09
ВСЕГО:	1378	51,87	55,92	222,2	1579,22

Директор школы

Шеф повар

