

Меню на 11 октября 2023 г

МБОУ «ЛИЦЕЙ №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Двухразовое питание -Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	14,48	17,32	38,52	389,33
Чай с сахаром, с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
ИТОГО:	500	18,39	19,05	79,65	588,25
Обед (младшие)					
Суп картофельный с горохом	200	9,39	15,22	13,23	248,6
Биточки рыбные	90	5,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	703	25,61	26,77	119,54	801,73
ВСЕГО:	1203	44	45,82	199,19	1389,9
Двухразовое питание –завтрак старшие					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	15,48	18,32	39,52	399,33
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
итого	550	21,39	22,05	90,97	698,25
Обед старшие					
Суп картофельный с горохом	250	10,39	16,22	16,54	258,25
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37
итого	803	29,96	32,1	135,25	909,09
Всего	1353	51,35	54,15	226,22	1607,3
Горячий завтрак младшие					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Биточки рыбные	90	3,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Чай с сахаром ,лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
итого	553	19,92	19,33	87,34	609,35
Завтрак (старшие)					
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия отварные с маслом сливочн	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46
ИТОГО:	553	22,11	24,06	91,8	657,4

Директор

шеф-повар