

Меню на 11 декабря 2023 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Котлеты куриные	90	7,83	10,02	5,13	115,51
Макаронные изделия (вермишель) отварная с маслом сливочным	150/3	6,78	1,28	43,96	238,1
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	503	18,42	19,05	80,1	563,23
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	10,48	10,43	25,24	217,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
ИТОГО:	500	18,57	20,1	86,69	582,94
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	3,74	14,71	6,5	79,90
Котлеты куриные	90	10,53	10,02	5,13	195,51
Макаронные изделия (вермишель) отварная с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,10
Напиток из урюка	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,10
ИТОГО:	718	25,62	26,85	116,71	782,16
ВСЕГО:	1218	44,19	46,95	203,4	1365,1
Горячий завтрак (старшие)					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
Котлеты куриные в молочном соусе	90/20	15,22	22,14	15,32	322
Макаронные изделия (вермишель) отварная с маслом сливочным	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14
Чай с сахаром и 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	25	1,65	0,3	9,9	49,5
ИТОГО:	560	23,02	24,15	91,11	707,16
2 разовое питание -завтрак старшие					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	230/5	13,94	12,19	32,22	299,33
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
ИТОГО:	550	22,03	21,86	93,67	664,87
Обед (старшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,9	5,7	8,08	97,85
Котлеты куриные в молочном соусе	90/20	15,22	22,14	15,32	322
Макаронные изделия (вермишель) отварная с маслом сливочным	180/5	6,66	4,04	51,8	235,14
Напиток из урюка	200	0,7	0,1	28,1	132,8
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37
ИТОГО:	810	30,42	32,55	131,97	908,91
ВСЕГО:	1360	52,45	54,41	225,64	1573,78

Директор школы

шеф-повар