

Меню на 13 марта 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	100	0,40	0,40	9,8	47
Чай с сахаром и лимоном	150/5	11,26	14,01	23,68	247,80
Батон нарезной	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
ИТОГО:	45	3,38	1,31	23,13	117,90
Обед (младшие)					
Суп гороховый с гречками					
Котлеты куриные	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	90	9,45	11,21	25,54	234,9
Напиток из сухофруктов	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Хлеб пшеничный	200	0,7	0,1	22,03	92,09
Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ИТОГО:	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ВСЕГО:	703	25,87	27,02	122,72	861,26
Горячий завтрак (младшие)					
Котлеты куриные					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	90	9,45	11,21	25,54	234,9
Чай с сахаром и лимоном	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Хлеб пшеничный	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Горячий завтрак (старшие)					
Котлеты куриные в сметанно -томатном соусом					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	90/20	12,83	12,38	27,13	293,36
Икра кабачковая (доп. гарнир)	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Чай с сахаром и лимоном	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Хлеб пшеничный	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	30	1,98	0,36	11,88	59,4
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)					
Каша пшеничная молочная вязкая	100	0,40	0,40	9,8	47
Чай с сахаром и лимоном	200	13,60	16,67	30,55	305,5
Батон нарезной	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
ИТОГО:	50	3,76	1,74	30,84	132
Обед (старшие)					
Суп гороховый с гречками					
Котлеты куриные в сметанно -томатном соусом	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	90/20	12,83	12,38	27,13	293,36
Напиток из сухофруктов	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Хлеб пшеничный	200	0,7	0,1	22,03	92,90
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ВСЕГО:	810	32,32	31,21	136,49	982,98
ВСЕГО:	1360	50,21	50,04	215,88	1501,5

Директор школы



Шеф повар

