

Меню на 15 января 2024 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Булочка сдобная	50	6,05	8,3	20,8	209
Каша пшеничная молочная	200	8,56	9,80	19,49	174,46
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ИТОГО:	500	19,22	19,9	80,1	577,34
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,57	10,69	8,93	113,10
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50
ИТОГО:	703	22,86	23,09	101,96	664,20
ВСЕГО:	1203	42,08	42,99	182,06	1241,54
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	503	20,15	19,65	79,95	558,58
Горячий завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47
Биточки рыбные с соусом молочным	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	613	22,15	22,28	90,99	670,42
2 разовое питание - завтрак (старшие)					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/3	10,40	11,90	23,60	211,96
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	70	5,22	2,01	33	182,48
ИТОГО:	553	18,69	17,73	76,41	555,40
Обед (старшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,95	13,29	11,10	144,68
Биточки рыбные с соусом молочным	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
ИТОГО:	808	27,53	28,98	122,24	851,52
ВСЕГО:	1361	46,22	46,71	198,65	1406,92

Директор школы

Шеф повар

