

Меню на 18 января 2024 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Печенье	35	2,09	2,19	9,49	80,75
Каша кукурузная молочная	200	7,95	11,84	19,01	201,46
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,30
ИТОГО:	500	14,98	15,93	69,91	484,51
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,54	5,41	28,50	153,90
Тефтели мясные с соусом томатным	60/40	11,58	11,03	14,94	148,53
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Кисель	200	0,60	0,10	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	713	24,07	24,12	102,76	713,48
ВСЕГО:	1213	39,05	40,05	172,67	1197,99
Горячий завтрак (младшие)					
Печенье	35	2,09	2,19	9,49	80,75
Тефтели мясные с соусом томатным	60/40	11,58	11,03	14,94	148,53
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Кисель	200	0,60	0,10	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	528	20,20	20,7	87,17	597,03
Горячий завтрак (старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с соусом томатным	60/40	11,56	11,01	14,94	148,53
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,70	7,94	24,57	184,50
Кисель	200	0,60	0,10	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	553	20,84	21,45	99,15	625,17
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Печенье	35	2,09	2,19	9,49	80,75
Каша кукурузная молочная	250	10,93	14,80	23,76	251,80
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,30
ИТОГО:	550	17,96	18,89	74,66	534,85
Обед (старшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	7,59	33,53	164,50
Тефтели мясные с соусом томатным	60/40	11,56	11,01	7,86	159,59
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	800	26,29	25,18	126,72	841,59
ВСЕГО:	1350	44,25	44,07	201,38	1376,44

Директор школы

Шеф повар

