

Меню на 19 марта 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белк и	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Котлеты из индейки с овощами	80/20	6,05	13,01	12,98	192,02
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	513	20,18	20,67	85,59	609,02
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Булочка сдобная	50	6,05	11,21	11,54	209
Каша гречневая молочная вязкая	200	5,92	5,59	35,42	206,46
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	19,89	19,02	87,9	606,56
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,90
Котлеты из индейки с овощами с соусом молочным	80/20	6,05	13,01	12,98	192,02
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	713	22,77	24,87	105,53	699,19
ВСЕГО:	1213	42,27	43,89	193,43	1305,75
Горячий завтрак (старшие)					
Котлеты из индейки с овощами с соусом молочным	80/20	6,05	13,01	12,98	192,02
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	7,27	45,59	247
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	553	21,84	23,68	91,15	648,82
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209
Каша гречневая молочная вязкая	250	7,4	8,98	41,27	258,07
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	21,37	22,41	96,75	658,17
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	13,56	107,25
Котлеты из индейки с соусом молочным	80/20	6,05	13,01	12,98	192,02
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	7,27	36,59	247
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	803	26,81	28,92	113,55	784,09
ВСЕГО:	1353	42,27	51,33	210,3	1442,26

Директор школы

Шеф повар

