

Меню на 20 января 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 «НМР РТ»

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,20	8,1	43
Каша кукурузная молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5	5,68	6,51	36,88	229,51
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,60	78,70
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	505	20,42	11,99	83,42	483,21
Обед (младшие)					
Суп картофельный с вермишелью	250	2,54	5,98	17,04	131,39
Котлеты из мяса птицы под томатным соусом	80/30	14,28	17,02	11,26	167,16
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,8	99
ИТОГО:	743	23,66	30,04	98,92	682,11
ВСЕГО:	1248	44,08	42,03	182,34	1165,32
Дополнительное питание (Завтрак)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	7,59	7,48	49,22	295,01
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,60	78,70
Батон нарезной	60	5,25	2,03	35,98	183,4
ИТОГО:	550	23,25	21,97	98,73	701,71
(Обед)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный с вермишелью	250	2,54	5,98	17,04	131,39
Котлеты из мяса птицы под томатным соусом	80/30	14,28	17,02	11,26	167,16
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,17	22,57	178,16
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	853	23,1	30,91	100,59	696,11
ВСЕГО:	1403	46,35	52,88	199,32	1397,82
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Котлеты из мяса птицы под томатным соусом	80/30	14,28	17,02	11,26	167,16
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,60	78,70
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	503	18,28	20,48	79,71	585,29
Завтрак (старшие)					
Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,20	8,1	43
Котлеты из мяса птицы под томатным соусом	80/30	14,28	17,02	11,26	167,16
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,17	22,57	178,16
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	613	21,06	24,73	81,85	560,72

Директор школы
Шеф повар

