

Меню на 20 января 2025 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Печенье	40	3,76	10,84	9,8	124,28
Каша пшеничная молочная	200	8,56	9,8	19,49	174,46
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	500	16,13	15,36	70,14	492,62
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,57	10,69	8,93	113,1
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	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	708	23,19	23,15	103,94	674,1
ВСЕГО:	1208	39,32	38,51	174,08	1166,72
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)					
Сок в индивидуальной упаковке	125	0,63	0	12,63	53
Биточки рыбные с молочным соусом	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	39,60
ИТОГО:	613	22,38	21,88	93,82	661,42
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Печенье	35	3,15	6,3	16,56	157,5
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/3	9,4	10,2	19,1	180,3
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,6	2,16	35,36	195,52
ИТОГО:	553	18,26	18,72	79,99	570
Обед (старшие)- доп. питание					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,95	13,29	11,1	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	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	808	27,53	28,98	120,64	851,52
ВСЕГО:	1361	45,79	47,7	200,63	1421,52

Директор школы

Шеф повар