

ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»

Меню на 20 декабря 2022 года
МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	5,58	6,68	29,30	199,52
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	6,33	2,45	43,34	220,93
ИТОГО:	500	18,52	19,6	84,66	568,0
Обед (младшие)					
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,42	52,44
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Кисель	200	0,06	0,06	30,20	123,50
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
ИТОГО:	778	27,29	26,28	120,46	793,78
ВСЕГО:	1278	45,81	45,88	205,12	1361,78
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,33	8,12	15,55	144,6
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,58	6,68	29,3	199,52
ЧАЙ С САХАРОМ, ЯБЛОКОМ	200	0,11	0,06	8,97	36,68
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО	500	12,52	16,6	84,66	538
Завтрак (старшие)					
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	0,09	60,40
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	623	22,93	21,87	97,09	674,94

Директор школы
Шеф повар

