

Меню на 20 декабря 2023 г  
МБОУ «ЛИЦЕЙ №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Двухразовое питание -Завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с повидлом 30/30	60	1,5	2,9	21,8	109
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	190/5	14,48	15,32	34,52	349,33
Чай с сахаром, с лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,49</b>	<b>19,55</b>	<b>87,65</b>	<b>610,25</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп картофельный с горохом	200	9,39	15,22	13,23	248,6
Биточки рыбные	90	5,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (вермишель)	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Напиток из замороженных фруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>25,61</b>	<b>26,77</b>	<b>119,54</b>	<b>801,73</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>45,1</b>	<b>46,32</b>	<b>207,19</b>	<b>1411,9</b>
<b>Двухразовое питание –завтрак старшие</b>					
Бутерброд с повидлом	100	1,5	2,9	21,8	109
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	245/5	18,48	20,02	51,52	402,33
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	40	2,7	1,04	18,5	104,8
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>21,39</b>	<b>22,05</b>	<b>90,97</b>	<b>698,25</b>
<b>Обед старшие</b>					
Суп картофельный с горохом	250	10,39	16,22	16,54	258,25
Биточки рыбные с соусом молочным	90/20	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (вермишель)	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37
<b>итого</b>	<b>803</b>	<b>29,96</b>	<b>32,1</b>	<b>135,25</b>	<b>909,09</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>	<b>52,77</b>	<b>56,08</b>	<b>235,27</b>	<b>1559,2</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Биточки рыбные	90	3,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (вермишель)	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>итого</b>	<b>553</b>	<b>19,92</b>	<b>19,33</b>	<b>87,34</b>	<b>609,35</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
Биточки рыбные с соусом молочным	90/20	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия отварные с маслом сливочн(вермишель)	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46
<b>ИТОГО:</b>	<b>553</b>	<b>22,11</b>	<b>24,06</b>	<b>91,8</b>	<b>657,4</b>

Директор

шеф-повар

