

Меню на 21 декабря 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5	2,52	4,31	14,02	105
Каша пшеничная молочная	200	12,58	13,98	38,7	293,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	18,92	19,76	86,45	561,8
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,61	12,96	26,32	271,80
Котлеты куриные	90	12,89	8,41	28,78	201,8
Картофельное пюре с маслом	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,3	9,9	49,5
ИТОГО:	703	27,5	29,03	112,9	856
ВСЕГО:	1203	46,42	48,79	209,35	1417,8
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5	2,52	4,31	14,02	105
Каша пшеничная молочная	250	13,58	14,98	48,5	296,41
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	21,92	21,86	96,22	664,11
Обед (старшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	9,61	14,95	27,90	289,75
Котлеты куриные с соусом томатным	90/20	13,22	15,14	35,32	322
Картофельное пюре с маслом сливочны	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37
ИТОГО:	803	32,02	33,02	140,69	958,17
ВСЕГО:	1353	53,94	54,88	236,91	1622,28
Горячий завтрак (младшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5/1шт	2,52	4,31	14,02	105
Котлеты куриные	90	12,89	8,41	28,78	201,8
Картофельное пюре с маслом сливочны	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	543	20,17	20,2	83,96	595,95
Горячий завтрак (старшие)					
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10
Котлеты куриные с соусом томатным	90/20	13,22	15,14	35,32	322
Картофельное пюре с маслом сливочны	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	553	22,19	23,56	95,59	710,90

Директор школы

Шеф повар