

Меню на 23 января 2023 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 «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	5,45	7.16	30,11	207,77
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0.06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,60	2.16	38,36	195,52
ИТОГО:	500	18,49	19,50	82,99	584,57
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,68	5,46	6,68	87,99
Сосиски отварные	2шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0,20	20,20	85,34
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	738	22,27	22,97	83,31	670,33
ВСЕГО:	1238	41,76	42,47	166,3	1254,9
Дополнительное питание (завтрак)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8.12	15,55	144,6
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	230/5	6,61	7,93	47,53	288,19
Чай с сахаром яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
итого	550	21,38	22,3	99,63	664,99
Дополнительное питание (обед)					
Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,62	8,26	106
Сосиски отварные	2шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0,2	20,2	85,34
Хлеб белый /хлеб ржаной дарницкий	30/25	3,93	0,54	24,66	120,5
итого	805	24,67	30,38	91,9	785,92
Всего	1355	46,05	52,68	191,53	1450,91
Горячий завтрак младшие					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	2шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром ,яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого	513	19,27	24,51	64,1	587,5
Завтрак (старшие)					
Масло сливочное (порционнно)	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	2 шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
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/ржаной дарницкий	30/25	3,93	0,54	24,66	120,50
ИТОГО:	548	21,75	24,62	72,41	631,26

Директор школы

Шеф-повар


