

Меню на 23 ноября 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5/1 шт	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
Шницель куриный	90	12,53	8,41	24,38	195,51
Кыстыбый с картофелем	180	3,9	5,9	23,5	163
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	103,6
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,3	9,9	49,5
ИТОГО:	730	28,27	27,95	121,52	863,61
ВСЕГО:	1230	47,19	47,71	207,97	1425,41
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5/1 шт	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
Шницель куриный с соусом томатным	90/20	12,13	14,47	33,39	304,7
Кыстыбый с картофелем	180	3,9	5,9	23,5	163
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:	810	30,97	33,07	140,68	998,67
ВСЕГО:	1360	52,89	54,93	236,90	1622,78
Горячий завтрак (младшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5/1шт	2,52	4,31	14,02	105
Шницель куриный	90	12,53	8,92	24,38	195,51
Кыстыбый с картофелем	180	3,9	5,9	23,5	163
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:	570	19,62	19,63	87,58	605,61
Горячий завтрак (старшие)					
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10
Шницель куриный с соусом томатным	90/20	12,13	14,47	33,89	304,7
Кыстыбый с картофелем	180	3,9	5,9	23,5	163
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:	560	22,14	23,61	100,51	708,4

Директор школы

Шеф повар