

Меню на 25 декабря 2023 года

МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Котлеты куриные	90	15	3,4	10,3	134,9
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	6,78	1,28	43,96	238,1
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	503	24,59	12,43	85,27	582,62
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	10,48	10,43	25,24	217,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
ИТОГО:	500	18,57	20,1	86,69	582,94
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	3,74	14,71	6,5	79,90
Котлеты куриные	90	15	3,4	10,3	134,9
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,10
Напиток из замороженных фруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,10
ИТОГО:	718	27,59	27,23	111,7	786,86
ВСЕГО:	1218	46,16	47,33	198,39	1369,8
Горячий завтрак (старшие)					
Круассан	50	7,45	23	37	370
Котлеты куриные в томатном соусе	90/20	15,22	22,14	15,32	322
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	7,5	2,1	51,8	263,2
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,5
ИТОГО:	563	23,4	23,76	100,22	713,8
2 разовое питание -завтрак старшие					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	230/5	13,94	12,19	32,22	299,33
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
ИТОГО:	550	22,03	21,86	93,67	664,87
Обед (старшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,9	5,7	8,08	97,85
Котлеты куриные в томатном соусе	90/20	15,22	22,14	15,32	322
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,66	4,04	51,8	235,14
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	28,1	132,8
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37
ИТОГО:	810	30,42	32,55	131,97	908,91
ВСЕГО:	1360	52,45	54,41	225,64	1573,78

Директор школы

Шеф повар

