

Меню на 27 января 2025 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша «Дружба» молочная	200	11,44	10,16	27,23	258,12
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	500	16,09	16,52	66,35	499,32
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	7,54	11,91	6,50	153,90
Котлеты молодежные говяжьи	90	8,07	11,3	29,4	242,6
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	703	25,87	26,75	114,07	783,65
ВСЕГО:	1203	41,96	43,27	180,42	1282,97
Горячий завтрак (младшие)					
Сыр порционнo	10	2,63	2,66	0	34,33
Котлеты «Молодежные» говяжьи	90	8,07	11,3	29,4	242,6
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,9	4,58	31,96	191,2
Чай без сахаром	200	0,4	0,1	0,01	2,8
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
ИТОГО:	500	20,17	19,1	81,11	567,43
Горячий завтрак (старшие)					
Котлеты «Молодежные» говяжьи с соусом томатным	90/20	8,66	12,52	37,92	266,58
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	563	21,63	22,34	99,51	654,96
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	230/5	9,18	11,63	19,30	179,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	75	5,60	2,16	35,36	195,52
ИТОГО:	550	17,81	17,57	73,5	531,06
Обед (старшие)- доп. питание					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	8,37	12,81	8,08	191,43
Котлеты молодежные говяжьи с соусом томатным	90/20	8,66	12,52	37,92	266,58
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	818	32,29	33,75	131,98	942,55
ВСЕГО:	1368	50,1	51,32	205,48	1473,61

Директор школы

Шеф повар

