

Меню на 31 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,58	6,68	29,30	199,52
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	6,33	2,45	43,34	220,93
ИТОГО:	500	18,52	19,6	84,66	568,0
Обед (младшие)					
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,42	52,44
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Кисель	200	0,06	0,06	30,20	123,50
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
ИТОГО:	778	27,29	26,28	120,46	793,78
ВСЕГО:	1278	45,81	45,88	205,12	1361,78
Горячий завтрак младшие					
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,71	4,27	31,95	189
Чай с сахаром ,яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
итого	505	20,14	20,04	83,55	563,1
Завтрак (доп.питание)					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	240	8,58	13,39	42,34	325,71
ЧАЙ С САХАРОМ, ЯБЛОКОМ	200	0,11	0,06	8,97	36,68
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,4
ИТОГО	550	21,95	23,6	92,84	690,39
Обед (доп.питание)					
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	0,09	60,4
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96
кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб белый	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
итого	873	31,37	30,6	128,23	906,1
Завтрак (старшие)					
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	0,09	60,40
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
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	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	623	22,93	21,87	97,09	674,94

Директор школы
Шеф повар

