

Меню на 6 декабря 2022 года  
МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

|                                                | Выход       | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал           |
|------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак (младшие)</b>                       |             |              |              |               |                |
| Бутерброд с маслом сливочным 30/10             | 40          | 2,33         | 8,12         | 15,55         | 144,6          |
| Каша пшенная 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         |
| <b>ИТОГО:</b>                                  | <b>500</b>  | <b>18,52</b> | <b>19,6</b>  | <b>84,66</b>  | <b>568,0</b>   |
| <b>Обед (младшие)</b>                          |             |              |              |               |                |
| 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             |
| <b>ИТОГО:</b>                                  | <b>778</b>  | <b>27,29</b> | <b>26,28</b> | <b>120,46</b> | <b>793,78</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | <b>1278</b> | <b>45,81</b> | <b>45,88</b> | <b>205,12</b> | <b>1361,78</b> |
| <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ</b>                  |             |              |              |               |                |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                   | 40          | 2,33         | 8,12         | 15,55         | 144,6          |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ       | 200         | 5,58         | 6,68         | 29,3          | 199,52         |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ЯБЛОКОМ                         | 200         | 0,11         | 0,06         | 8,97          | 36,68          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                                 | 60          | 4,5          | 1,74         | 30,84         | 157,2          |
| <b>ИТОГО</b>                                   | <b>500</b>  | <b>12,52</b> | <b>16,6</b>  | <b>84,66</b>  | <b>538</b>     |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                       |             |              |              |               |                |
| 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                                    | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,6           |
| <b>ИТОГО:</b>                                  | <b>623</b>  | <b>22,93</b> | <b>21,87</b> | <b>97,09</b>  | <b>674,94</b>  |

Директор школы

Шеф повар

