

**Меню на 6 декабря 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Капачечная молочная с маслом сливочным	150/3	10,61	13,83	41,62	331,89
Какас с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
ИТОГО:	503	18,84	19,22	79,73	568,49
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	9,94	10,82	15,56	183,90
Соуска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	715	26,88	26,93	111,72	783,40
ВСЕГО:	1218	45,72	46,15	191,45	1351,89
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Соуска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Какас с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	570	18,62	19,41	81,82	579,30
Горячий завтрак (старшие)					
Соуска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Морковь свежая (доп. гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,80
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	580	21,48	22,25	100,02	646,80
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Капачечная молочная с маслом сливочным	240/5	9,72	12,97	29,87	279,69
Какас с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
ИТОГО:	555	21,93	22,12	93,10	653,89
Обед (старшие)- доп. питание					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,80
Соуска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Морковь свежая (доп. гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,80
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	805	30,78	31,41	127,63	906,50
ВСЕГО:	1360	52,71	53,53	220,73	1560,39

Директор школы

Шеф повар