

Меню на 11 января 2022г
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак младшие					
Бутерброд с сыром, маслом (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
ИТОГО:	500	20,20	20,30	87,74	616,10
Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,0
Овощи тушеные с мясом 50/150	200	14,1	11,37	10,39	287
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб пшеничный белый	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	725	26,37	26,35	111,57	846,52
ИТОГО:	1225	42,27	46,65	199,31	1462,62
Дополнительное питание					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого	450	15,93	14,27	80,91	477,1
Горячий завтрак младшие					
Овощи тушеные с мясом 50/150	200	14,1	11,37	10,39	287
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный белый	30	2,28	0,24	14,76	71
итого	500	20,09	19,14	79,65	587,3
Завтрак (старшие)					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	14,09	15,4	13,79	339
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный белый	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	560	23,27	22,19	100,01	704,25

Директор школы
 Шеф-повар

