

Меню на 11 января 2024 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

| | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 2 разовое питание - завтрак (младшие) | | | | | |
| Печенье | 50 | 4,7 | 6,76 | 15,6 | 155,35 |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным | 180/5 | 4,99 | 7,40 | 28,81 | 206,3 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 2,61 | 58,6 |
| Батон нарезной | 65 | 4,87 | 1,88 | 33,41 | 170,30 |
| ИТОГО: | 500 | 18,64 | 19,58 | 80,43 | 590,55 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,80 | 6,92 | 16,93 | 133,75 |
| Пельмени отварные с маслом сливочным | 195/5 | 15,04 | 15,97 | 28,80 | 374,45 |
| Напиток из замороженных фруктов | 200 | 0,78 | 0,1 | 19,82 | 68,12 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 22,14 | 47 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| ИТОГО: | 700 | 22,12 | 23,51 | 99,57 | 683,72 |
| ВСЕГО: | 1200 | 40,76 | 43,09 | 180 | 1273,27 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| Пельмени отварные с маслом сливочным | 195/5 | 15,04 | 15,97 | 28,80 | 374,45 |
| Капуста квашеная (доп.гарнир) | 50 | 0,85 | 2,50 | 4,22 | 42,85 |
| Напиток из замороженных фруктов | 200 | 0,78 | 0,1 | 19,82 | 68,12 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 22,14 | 47 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| ИТОГО: | 500 | 20,17 | 19,09 | 86,86 | 591,82 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | |
| Салат из капусты квашеной | 100 | 1,70 | 4,80 | 8,46 | 85,70 |
| Пельмени отварные с маслом сливочным | 245/5 | 18,92 | 18,76 | 66 | 468,06 |
| Напиток из замороженных фруктов | 200 | 0,78 | 0,1 | 19,82 | 68,12 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| ИТОГО: | 570 | 22,72 | 23,9 | 102,2 | 661,48 |
| 2 разовое питание -завтрак старшие | | | | | |
| Пряники | 35 | 2,10 | 2,10 | 9,2 | 89,50 |
| Каша геркулесовая молочная вязкая | 250 | 10,74 | 14,10 | 28,22 | 270 |
| Чай с сахаром, с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Батон нарезной | 65 | 4,87 | 1,88 | 33,41 | 170,30 |
| ИТОГО: | 550 | 17,82 | 18,14 | 79,80 | 566,48 |
| Обед (старшие) | | | | | |
| Салат из моркови припущенной с яблоком | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,90 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,80 | 9,92 | 16,93 | 143,75 |
| Пельмени отварные с маслом сливочным | 195/5 | 15,04 | 15,97 | 28,80 | 374,45 |
| Напиток из замороженных фруктов | 200 | 0,78 | 0,1 | 19,82 | 68,12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ИТОГО: | 820 | 26,57 | 26,84 | 100,80 | 776,32 |
| ВСЕГО: | 1370 | 44,39 | 44,98 | 180,60 | 1342,80 |

Директор школы
Шеф повар

