

Меню на 12 ЯНВАРЯ 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,78	7,07	43,89	266,7
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
ИТОГО:	500	20	20,43	87,19	616,34
Обед (младшие)					
Салат из фасоли , кукурузы, соленых огурцов	60	6,51	7,03	16,26	160,1
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом	180	17,74	24,03	28,3	387,85
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	755	28,06	26,78	115,11	860,42
ИТОГО:	1255	48,06	47,21	202,3	1476,76
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК МЛАДШИЕ					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 50/130	180	17,74	24,03	28,3	187,85
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32	132,8
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71
ИТОГО	510	20,12	20,7	84,86	608,65
Дополнительное питание					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,59	7,48	49,22	295,01
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
итого	500	15,79	15,84	112,52	668,94
Завтрак (старшие)					
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	10,53	19,43	22,33	287,07
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	620	22,04	22,41	93,43	651,15

Директор школы

Шеф-повар

