

Меню на 12 сентября 2023 года  
МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша пшеничная молочная	200	11,58	9,98	28,73	243,8
Чай с сахаром, с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>19,23</b>	<b>82,66</b>	<b>571,02</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	6,74	7,82	9,76	153,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	15,01	17,27	51,76	393,54
Горошек консервированный (доп.гарнир)	40	1,15	1,09	2,31	23,68
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,32	0,24	7,92	39,6
Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>26,5</b>	<b>26,75</b>	<b>113,08</b>	<b>789,41</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>44,89</b>	<b>45,8</b>	<b>192,73</b>	<b>1377,66</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	15,01	17,27	51,76	393,54
Огурцы свежие порционно	50	1,44	1,36	2,89	29,6
Чай с сахаром, шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>20,18</b>	<b>19,13</b>	<b>85,53</b>	<b>567,26</b>
<b>Двухразовое питание старшие –завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,91	13,46	38,73	210,85
ЧАЙ С САХАРОМ, шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>21,9</b>	<b>22,71</b>	<b>92,66</b>	<b>658,07</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	8,74	14,57	11,98	107,25
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250	18,76	21,56	64,7	491,92
Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	50	1,15	1,09	2,31	23,68
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>итого</b>	<b>800</b>	<b>32,25</b>	<b>33,79</b>	<b>128,24</b>	<b>941,14</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>53,64</b>	<b>55,84</b>	<b>219,21</b>	<b>1639,39</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	81,7
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200	18,76	21,59	64,7	491,93
Чай с сахаром, с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>22,96</b>	<b>22,1</b>	<b>100,13</b>	<b>694,25</b>

Директор  
шеф-повар

