

**РЗ Меню на 12 ноября 2024 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белк и	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с птицей	180	13,58	16,26	52,09	404,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,67</b>	<b>19,5</b>	<b>81,71</b>	<b>558,2</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (младшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	11,47	14,42	36,78	356,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	45	3,37	1,3	23,13	117,9
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,41</b>	<b>18,8</b>	<b>79,69</b>	<b>581,1</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25
Запеканка картофельная с птицей	180	13,58	16,26	52,09	404,1
Капуста квашенная (доп. гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>715</b>	<b>25,81</b>	<b>26,45</b>	<b>112,13</b>	<b>715,86</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1215</b>	<b>42,27</b>	<b>45,25</b>	<b>191,82</b>	<b>1296,96</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с птицей	250	17,6	21,6	39,68	425,3
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>21,7</b>	<b>22,62</b>	<b>91,02</b>	<b>646,82</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (старшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая молочная вязкая	250	16,4	18,5	59,6	298,07
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>21,84</b>	<b>22,3</b>	<b>92,23</b>	<b>646,67</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25
Запеканка картофельная с птицей	250	17,6	21,6	39,68	425,3
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>32,84</b>	<b>30,59</b>	<b>129,46</b>	<b>917,17</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1375</b>	<b>42,27</b>	<b>52,89</b>	<b>221,69</b>	<b>1563,84</b>

Директор школы

Шеф повар

