

Меню на 12 декабря 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Овощи тушеные с мясом					
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Кофейный напиток с молоком	50	0,85	2,5	4,25	42,85
Хлеб пшеничный	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,50
ИТОГО:	20	1,32	0,24	7,92	39,6
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
ИТОГО:	500	17,8	15,39	78,45	535,15
Обед (младшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	200	6,23	6,86	32	215
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	19,42	18,85	82,51	561,1
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной					
Овощи тушеные с мясом	200/5	7,74	12,82	9,76	143,90
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Напиток из изюма и яблок	30	0,51	1,5	2,55	25,71
Хлеб пшеничный	200	0,38	0,13	29,30	119,94
Хлеб ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,25
ИТОГО:	30	1,78	0,32	10,69	53,46
ВСЕГО:	700	25,76	28,58	114,4	788,71
Горячий завтрак (старшие)					
ИТОГО:	1200	45,18	47,43	196,91	1349,81
Обед (старшие)					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,10	454,31
Капуста квашенная (доп. гарнир)	40	0,68	2	3,4	34,28
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
ИТОГО:	550	23,77	22,15	94,93	672,65
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	20,38	19,66	89,67	617,93
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	8,74	13,82	11,98	207,25
Зеленый горошек (доп. гарнир)	250	15,86	16,91	56,10	454,31
Напиток из изюма и яблок	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Хлеб пшеничный	200	0,38	0,13	29,30	119,94
Хлеб ржаной	35	2,66	0,28	17,22	82,25
ИТОГО:	35	2,07	0,37	12,47	62,37
ВСЕГО:	800	30,58	32,33	128,81	943,88
ВСЕГО:	1350	50,96	51,99	218,48	1561,81

Директор школы

Шеф повар

