

Меню на 14 декабря 2023 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Запеканка картофельная с мясом	50/130	13,19	19,59	28,15	340,09
Морковь порционно (доп. гарнир)	50	0,65	0,05	3,41	32,47
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	500	19,42	20,45	82,20	607,06
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Сушки	50	5,45	0,65	34,4	165,5
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	5,47	6,75	29,12	199,67
Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,80
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
ИТОГО:	500	18,86	19,30	87,75	585,10
Обед (младшие)					
Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,80	7,92	40,93	223,75
Запеканка картофельная с мясом	50/130	13,19	19,59	28,15	340,09
Чай с мармеладом	200	0,07	0,02	7,85	29,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	730	25,62	27,99	111,58	789,26
ВСЕГО:	1230	44,48	48,29	199,33	1374,36
Горячий завтрак (старшие)					
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	18,32	27,21	39,10	472,35
Морковь порционно (доп. гарнир)	50	0,65	0,05	3,41	32,47
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	550	23,23	23,83	95,23	699,72
2 разовое питание -завтрак старшие					
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45
Каша пшеничная молочная <i>взвесь с маслом сливоч</i>	180/5	9,91	12,46	28,73	201,94
Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,80
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
ИТОГО:	500	18,55	19,06	26,51	605,37
Обед (старшие)					
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	11,48	81,7
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,80	7,92	40,93	223,75
Запеканка картофельная с мясом	240	18,46	19,59	33,82	500,57
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,80
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,90
ИТОГО:	830	31,97	31,10	128,03	977,42
ВСЕГО:	1230	44,76	48,12	209,28	1389,63

Директор школы

Шеф повар

