Меню на 16 ноября 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 замороженных ягод	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)					
Печенье	50	3,70	4,7	16,55	203,5
Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	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**	**86,51**	**605,37**
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
Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,80
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	**730**	**26,21**	**28,06**	**113,77**	**784,26**
ВСЕГО:	**1230**	**44,76**	**47,12**	**200,28**	**1389,63**
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 пшенная молочная	250	10,91	13,46	38,73	210,85
Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,80
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
ИТОГО:	**550**	**21,44**	**22,65**	**105,55**	**653,23**
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:	**1380**	**53,41**	**53,75**	**233,58**	**1630,65**

Директор школы

Шеф повар