

Меню на 19 октября 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)					
Печенье	50	3,70	4,7	16,55	203,5
Каша пшеничная 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 пшеничная 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

