

Меню на 19 декабря 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша пшеничная молочная	200	11,58	9,98	28,73	243,8
Чай с сахаром, с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	500	18,57	19,23	82,66	571,02
Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	6,74	7,82	9,76	153,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	15,01	17,27	51,76	393,54
Горошек консервированный (доп.гарнир)	40	1,15	1,09	2,31	23,68
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,32	0,24	7,92	39,6
Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	700	26,5	26,75	113,08	789,41
ВСЕГО:	1200	45,99	46,3	200,73	1399,66
Горячий завтрак младшие					
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	15,01	17,27	51,76	393,54
Горошек консервированный(доп.гарнир)	50	1,44	1,36	2,89	29,6
Чай с сахаром, шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
итого	500	20,18	19,13	85,53	567,26
Двухразовое питание старшие –завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,91	13,46	38,73	210,85
ЧАЙ С САХАРОМ, шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО	550	21,9	22,71	92,66	658,07
Обед					
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	8,74	14,57	11,98	107,25
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200	18,76	21,56	64,7	491,92
Горошек консервированный (доп.гарнир)	40	0,85	2,5	4,25	42,85
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,32	0,24	7,92	39,6
итого	800	32,25	33,79	128,24	941,14
Всего	1350	55,06	57,77	228,26	1591,29
Завтрак (старшие)					
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	81,7
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200	18,76	21,59	64,7	491,93
Чай с сахаром, с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	590	22,96	22,1	100,13	694,25

Директор
шеф-повар

