

Меню на 21 ноября 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 |
| Зеленый 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 | 44,89 | 45,8 | 192,73 | 1377,66 |
| Горячий завтрак младшие | | | | | |
| Жаркое из птицы (куриных грудок) | 50/150 | 15,01 | 17,27 | 51,76 | 393,54 |
| Зеленый 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 зеленый консервированный (доп.гарнир) | 50 | 1,15 | 1,09 | 2,31 | 23,68 |
| 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 | 53,64 | 55,84 | 219,21 | 1639,39 |
| 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

