

**Меню на 22 ноября 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
1 разовое питание - завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
ИТОГО:	503	18,84	19,22	79,73	568,49
Обед (младшие)					
Рапсовый салат Ленинградский со сметаной	200/5	9,94	10,82	15,56	183,90
Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	715	26,88	26,93	111,72	783,40
ВСЕГО:	1218	45,72	46,15	191,45	1351,89
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	570	18,62	19,41	81,82	579,30
Горячий завтрак (старшие)					
Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Морковь свежая (доп. гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,80
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	580	21,48	22,25	100,02	646,80
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240/5	9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
ИТОГО:	555	21,93	22,12	93,10	653,89
Обед (старшие)- доп. питание					
Рапсовый салат Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,80
Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Морковь свежая (доп. гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,80
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	805	30,78	31,41	127,63	906,50
ВСЕГО:	1360	52,71	53,53	220,73	1560,39

Директор школы

Шеф повар

