

Меню на 24 января 2022г  
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак младшие</b>					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,20</b>	<b>20,30</b>	<b>87,74</b>	<b>616,10</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,0
Овощи тушеные с мясом 50/150	200	14,1	11,37	10,39	287
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб пшеничный белый	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>26,37</b>	<b>26,35</b>	<b>111,57</b>	<b>846,52</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>1225</b>	<b>42,27</b>	<b>46,65</b>	<b>199,31</b>	<b>1462,62</b>
<b>Дополнительное питание (завтрак)</b>					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	10,24	15,6	40,11	348
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>23,44</b>	<b>21,86</b>	<b>90,99</b>	<b>672,1</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (ОБЕД)</b>					
Квашенная капуста (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,6	123,45
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	14,09	15,4	13,79	339
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	71
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>30,32</b>	<b>30,77</b>	<b>128,6</b>	<b>920,7</b>
<b>Всего</b>	<b>1360</b>	<b>53,76</b>	<b>52,63</b>	<b>219,59</b>	<b>1592,8</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Овощи тушеные с мясом 50/150	200	14,1	11,37	10,39	287
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный белый	30	2,28	0,24	14,76	71
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>20,09</b>	<b>19,14</b>	<b>79,65</b>	<b>587,3</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	14,09	15,4	13,79	339
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный белый	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>23,27</b>	<b>22,19</b>	<b>100,01</b>	<b>704,25</b>

Директор школы  
Шеф-повар

