

Меню на 26 января 2023 года
МБОУ » ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,78	7,07	43,89	266,7
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
ИТОГО:	500	20	20,43	87,19	616,34
Обед (младшие)					
Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с, огурцов соленых	60	6,51	7,03	16,26	160,10
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом 50/130	180	17,74	24,03	28,3	387,85
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	755	28,06	26,78	115,11	860,42
ВСЕГО:	1255	48,06	47,21	202,30	1476,76
Дополнительное питание (завтрак)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	7,59	7,48	49,22	295,01
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	152,20
ИТОГО:	550	23,09	22,62	99,21	675,51
Дополнительное питание(обед)					
Фрукты (апельсины)	100	0,80	0,20	7,5	38
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	10,53	19,43	22,33	287,07
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
ИТОГО:	830	31,14	28,89	129,27	932,20
ВСЕГО:	1380	54,23	52,51	228,48	1607,71
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Запеканка картофельная с мясом 50/130	180	17,74	24,03	28,3	387,85
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,0
ИТОГО:	510	20,12	20,70	84,86	608,65
Завтрак (старшие)					
Фрукты (апельсины)	100	0,80	0,20	7,5	38
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	10,53	19,43	22,33	287,07
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	620	22,04	22,41	93,43	651,15

МБОУ
 Лицей №38
 НМР РТ
 Директор школы
 Шеф-повар

