

Меню на 27 февраля 2024 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	6,29	10,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,20
ИТОГО:	500	15,94	16,51	69,68	493,46
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	245/5	7,09	9,11	29,35	208,3
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	41,76	473,54
Напиток из изюма и яблок	200	0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	700	27,8	28,2	112,65	856,36
ВСЕГО:	1200	43,74	44,71	182,33	1349,82
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	41,76	473,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	540	19,92	18,89	79,82	592,14
Горячий завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/200	250	20,26	19,08	53,20	541,92
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	570	22,25	22,66	93,14	667,92
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,10	28,22	270
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,20
ИТОГО:	550	17,67	19,32	80,05	565,20
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,80
Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/200	250	20,26	19,08	53,20	541,92
Морковь порционная (доп.гарнир)	40	0,52	1,64	2,73	26
Напиток из изюма и яблок	200	0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	805	32,62	30,9	132,94	982,74
ВСЕГО:	1355	50,29	50,22	212,99	1547,94

Директор
Шеф-повар

