

Меню на 28 ноября 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Зеленый горошек (доп. гарнир)	50	1,44	1,36	2,89	29,6
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	500	17,8	15,39	78,45	535,15
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	200	6,23	6,86	32	215
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	16,34	16,19	80,53	533
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	7,74	12,82	9,76	143,90
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Зеленый горошек (доп. гарнир)	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,30	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
ИТОГО:	700	26,12	27,90	113,5	780,76
ВСЕГО:	1200	42,46	44,09	194,03	1313,76
Горячий завтрак (старшие)					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,10	454,31
Зеленый горошек (доп. гарнир)	40	1,15	1,09	2,31	23,68
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
ИТОГО:	550	21,14	18,58	91,86	633,95
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	20,38	19,66	89,67	617,93
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	8,74	13,82	11,98	207,25
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,10	454,31
Зеленый горошек (доп. гарнир)	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,30	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37
ИТОГО:	800	30,58	32,33	128,81	943,88
ВСЕГО:	1350	50,96	51,99	218,48	1561,81

Директор школы

Шеф повар

