

Меню на 30 января 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	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	200/5	5,94	6,82	24,56	94,90
Жаркое из птицы (куриных бедер)	70/150	17,01	18,47	41,76	473,54
Капуста квашенная (доп.гарнир)	45	0,77	2,25	3,79	38,56
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:	720	27,42	28,16	111,65	781,52
ВСЕГО:	1220	43,36	44,67	181,33	1274,98
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных бедер)	70/150	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:	560	19,92	18,89	79,82	592,14
Горячий завтрак (старшие)					
Салат из квашенной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы (куриных бедер) 70/200	270	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:	590	23,55	24,06	91,8	706,62
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 бедер) 70/200	270	20,26	19,08	53,20	541,92
Капуста квашенная (доп.гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,20
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:	825	32,78	31,26	133,57	990,94
ВСЕГО:	1375	50,45	50,58	213,62	1556,14

Директор
Шеф-повар

