

Меню на 1 марта 2024 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание завтрак (младшие)–					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	503	14,85	15,51	64,37	449,49
Обед младшие					
Свекла отварная (дольками)	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	4,27	25,96	114,60
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	750	22,81	23,28	96,93	670,37
ВСЕГО:	1253	37,66	38,79	161,30	1119,86
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	590	20,14	19,18	79,81	559,09
Горячий завтрак (старшие)					
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Каша пшенная вязкая	180	6,01	3,71	42,72	265
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550	21,99	22,28	91,27	647,43
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	553	17,96	18,65	73,12	517,29
Обед старшие					
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Каша пшенная вязкая	180	6,01	3,71	42,72	265
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	50	0,7	3	4,13	46,4
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	800	26,51	28,27	109,53	810,24
ВСЕГО:	1353	44,47	46,92	182,65	1327,53

Директор школы

Шеф повар