

Меню на 1 октября 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белк и	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с птицей	180	13,58	16,26	52,09	404,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	500	18,67	19,5	81,71	558,2
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	11,47	14,42	36,78	356,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	45	3,37	1,3	23,13	117,9
ИТОГО:	500	18,41	18,8	79,69	581,1
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25
Запеканка картофельная с птицей	180	13,58	16,26	52,09	404,1
Огурцы свежие(доп.гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	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:	715	25,81	26,45	112,13	715,86
ВСЕГО:	1215	42,27	45,25	191,82	1296,96
Горячий завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с птицей	250	17,6	21,6	39,68	425,3
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	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:	600	21,7	22,62	91,02	646,82
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая молочная вязкая	250	16,4	18,5	59,6	298,07
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5
ИТОГО:	575	21,84	22,3	92,23	646,67
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25
Запеканка картофельная с птицей	250	17,6	21,6	39,68	425,3
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
ИТОГО:	800	32,84	30,59	129,46	917,17
ВСЕГО:	1375	42,27	52,89	221,69	1563,84

Директор школы

Шеф повар