

Меню на 3 октября 2024 года
МБОУ «лицей №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
ИТОГО:	500	20,21	20,68	79,66	590,2
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5	8,57	10,69	28,93	293,1
Шницель куриный	90	6,59	12,28	12,38	175,51
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/5	6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	36,64
ИТОГО:	700	25,91	28,01	113,05	800,77
ВСЕГО:	1200	46,12	48,69	192,71	1390,97
Горячий завтрак (младшие)					
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0	34,33
Шницель куриный	90	6,59	12,28	12,38	175,51
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	503	20,17	19,9	86,04	611,76
Горячий завтрак (старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Шницель куриный с соусом молочным	90/20	6,79	12,54	20,86	228,69
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	5,07	40,59	247
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	563	23,55	23,55	91,2	702,83
2 разовое питание - завтрак старшие					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	23,54	24,04	96,36	646,6
Обед (старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,07	13,69	29,03	263,1
Шницель куриный с соусом молочным	90/20	6,79	12,54	20,86	228,69
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	5,07	40,59	247
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	813	29,93	33,33	133,57	975,85
ВСЕГО:	1363	53,47	57,37	229,93	1622,45

Директор школы

Шеф повар