

**Меню на 4 октября 2024 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	500	19,52	19,29	79,85	584,33
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
ИТОГО:	500	19,77	20,22	83,83	608,93
Обед (младшие)					
Суп картофельный с горохом	200	8,35	7,22	66,83	318,60
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	8,48	157,55
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	703	26,75	26,54	111,45	795,15
ВСЕГО:	1203	46,52	46,76	195,28	1404,08
Горячий завтрак (старшие)					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200	19,63	22,18	51,50	502,80
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	550	23,6	23,12	91,02	688,2
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200	19,63	22,18	51,50	502,80
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
ИТОГО:	550	23,05	24,05	95	712,80
Обед (старшие)					
Суп картофельный с горохом	250	5,43	12,52	59,91	378,30
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	800	29,94	30,82	129,46	905,30
ВСЕГО:	1350	52,99	54,87	224,46	1618,10

Директор школы

Шеф повар

