

Меню на 8 октября 2024 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,99	9,46	31,91	266,30
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	19,08	18,79	80,44	584,30
Обед (младшие)					
Суп гороховый с гречками	200/5	6,24	7,96	23,41	160,82
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	35	0,25	0,04	0,67	4,2
Напиток из изюма и яблок	200	0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
ИТОГО:	700	27,66	27,29	120,42	825,48
ВСЕГО:	1200	47,64	46,08	200,86	1409,78
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	9,8	47	0,03
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	520	19	19,05	80,4	599,54
Горячий завтрак (старшие)					
Огурцы свежие (порционно)	100	0,7	0,1	1,9	12
Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/200	250	20,26	19,08	73,20	541,92
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	570	22,55	22,36	92,94	652,92
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,10	43,22	301
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	550	21,37	23,35	96,95	646,20
Обед (старшие)- доп. питание					
Суп гороховый с гречками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250	20,26	19,08	73,20	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:	807	33,05	31,73	140,03	994,66
ВСЕГО:	1357	54,42	55,08	236,98	1640,86

Директор школы

Шеф повар