

Меню на 10 сентября 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 гренками | 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 |
| Капуста квашенная (доп.гарнир) | 35 | 0,59 | 1,75 | 2,94 | 29,99 |
| 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 | 28 | 29 | 122,69 | 851,27 |
| ВСЕГО: | 1200 | 47,08 | 47,79 | 203,13 | 1435,57 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| Сок фруктовый (нектар плодовый) | 125 | 0,63 | 0 | 12,63 | 53 |
| 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: | 545 | 19,23 | 18,76 | 83,23 | 605,54 |
| 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 гренками | 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

