

Меню на 10 октября 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
Каша кукурузная молочная	200	8,95	12,84	39,01	305,46
Чай с сахаром, шиповником	200	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	60	4,51	2,08	37	158,40
ИТОГО:	500	18,67	19,54	84,49	560,88
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,04	8	26,50	211,90
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,38	11,52	28,89	185,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Свекла отварная (доп.гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	748	28,09	28,94	116,23	793,64
ВСЕГО:	1248	46,76	48,48	200,72	1354,52
Горячий завтрак (младшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,38	11,52	28,89	185,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	25	1,63	0,03	9,90	33
ИТОГО:	518	20,1	20,57	86,73	569,84
Горячий завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Тефтели мясные с овощами	60/40	12,78	12,52	28,89	185,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	6,70	9,04	34,67	335,20
Чай с сахаром, шиповником	200	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	603	21,53	22,14	91,4	648,57
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/5	19,30	21,44	63,88	343,64
Чай с сахаром, шиповником	200	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50
ИТОГО:	550	21,70	22,58	94,73	450,16
Обед (старшие)-					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,04	8	26,50	211,90
Тефтели мясные с овощами	60/40	12,78	12,52	28,89	185,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	6,70	9,04	34,67	335,20
Свекла отварная (доп.гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	833	32,86	32,08	140,34	994,79
ВСЕГО:	1383	54,56	54,66	235,07	1444,95

Директор школы



Шеф повар