

Меню на 10 ноября 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 «НМР РТ»

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Двухразовое питание -Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,60
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	500	19,34	20,16	87,92	585
Обед (младшие)					
Свекла отварная дольками	60	0,9	0,02	5,27	24,77
Суп картофельный с вермишелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6
Плов из куриной грудки 50/150	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	700	26,45	28,28	118,83	783,07
ВСЕГО:	1200	45,79	48,44	206,75	1368,07
Двухразовое питание –завтрак старшие					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	50	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	550	23,51	22,16	99,75	705,6
Обед старшие					
Свекла отварная дольками	100	1,5	0,03	8,78	41,28
Суп картофельный с вермишелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25
Плов из куриной грудки 50/200	250	15,42	19,43	53,43	377
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	820	30,55	30,63	128,5	962,73
ВСЕГО:	1370	54,06	52,79	228,25	1668,33
Горячий завтрак младшие					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб белый	20	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	500	19,18	19,9	79,76	563,1
Горячий завтрак старшие					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,3	9,9	49,5
ИТОГО:	550	23,53	23,62	91,11	706,65

Директор школы



Шеф повар

