

Меню на 11 сентября 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	22,60	99,14
Каша пшеничная молочная	200	13,60	17,67	23,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,0
ИТОГО:	500	19,91	20,09	80,05	569,66
Обед (младшие)					
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,60
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,20	10,95	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	703	26,81	26,35	121,15	808,63
ВСЕГО:	1203	46,72	46,44	201,20	1378,29
Горячий завтрак (младшие)					
Шницель куриный	90	6,59	12,28	12,38	175,51
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	65	6,29	0,78	25,73	128,66
ИТОГО:	538	19,89	20,51	81,63	573,99
Горячий завтрак (старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Шницель куриный с соусом сметанно-томатном	90/20	9,97	9,45	9,37	193,97
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,40
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	563	21,6	22,76	100,38	654,93
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша пшеничная молочная вязкая	250	17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	550	23,61	24,09	95,50	646,09
Обед (старшие)- доп. питание					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,40
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	803	33,02	33,80	140,06	968,23
ВСЕГО:	1353	56,63	57,89	235,56	1614,32

Директор школы

Шеф повар

