

Меню на 14 ноября 2024 года  
МБОУ «Лицей №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,21</b>	<b>20,68</b>	<b>79,66</b>	<b>590,2</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5	8,57	10,69	28,93	293,1
Шницель куриный	90	6,59	12,28	12,38	175,51
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/5	6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	36,64
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>25,91</b>	<b>28,01</b>	<b>113,05</b>	<b>800,77</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>46,12</b>	<b>48,69</b>	<b>192,71</b>	<b>1390,97</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Сыр порционный	10	2,63	2,66	0	34,33
Шницель куриный	90	6,59	12,28	12,38	175,51
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>508</b>	<b>20,17</b>	<b>19,9</b>	<b>86,04</b>	<b>611,76</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Шницель куриный с соусом молочным	90/20	6,79	12,54	20,86	228,69
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	5,07	40,59	247
Какао с молоком	200	4,08	3,54	9,84	58,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>563</b>	<b>23,55</b>	<b>23,55</b>	<b>91,2</b>	<b>702,83</b>
<b>2 разовое питание - завтрак старшие</b>					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,54</b>	<b>24,04</b>	<b>96,36</b>	<b>646,6</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,07	13,69	29,03	263,1
Шницель куриный с соусом молочным	90/20	6,79	12,54	20,86	228,69
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	5,07	40,59	247
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>813</b>	<b>29,93</b>	<b>33,33</b>	<b>133,57</b>	<b>975,85</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1363</b>	<b>53,47</b>	<b>57,37</b>	<b>229,93</b>	<b>1622,45</b>

Директор школы  
Шеф повар

