

Меню на 15 марта 2024 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание завтрак (младшие)-					
Фрукты (яблоки)					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	100	0,40	0,40	9,8	47
Какао с молоком	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89
Батон нарезной	200	4,08	3,54	2,61	58,60
ИТОГО:	50	3,76	1,74	30,84	132
Обед младшие	503	14,85	15,51	64,37	449,49
Свекла отварная (дольками)					
Суп картофельный с вермишелью	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Гуляш из куриной грудки (50/50)	200	6,15	4,27	25,96	114,60
Каша пшенная вязкая	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Компот из свежих яблок	150	4,18	5,01	23,94	157,5
Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	22,14	47
ИТОГО:	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ВСЕГО:	750	22,81	23,28	96,93	670,37
Горячий завтрак (младшие)	1253	37,66	38,79	161,30	1119,86
Фрукты (яблоки)					
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	0,40	0,40	9,8	47
Каша пшенная вязкая	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Какао с молоком	150	4,18	5,01	23,94	157,5
Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	2,61	58,60
ИТОГО:	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Горячий завтрак (старшие)	580	19,58	19,02	79,55	562,99
Гуляш из куриной грудки (50/50)					
Каша пшенная вязкая	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	180	6,01	3,71	62,72	265
Какао с молоком	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	20	1,32	0,24	7,92	39,6
2 разовое питание-завтрак (старшие)	550	21,99	22,28	98,97	647,43
Фрукты (яблоки)					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	100	0,40	0,40	9,8	47
Какао с молоком	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69
Батон нарезной	200	4,08	3,54	2,61	58,60
ИТОГО:	50	3,76	1,74	30,84	132
Обед старшие	553	17,96	18,65	73,12	517,29
Суп картофельный с вермишелью					
Гуляш из куриной грудки (50/50)	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Каша пшенная вязкая	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	180	6,01	3,71	42,72	265
Компот из свежих яблок	50	0,7	3	4,13	46,4
Хлеб ржаной	200	0,16	0,16	10,91	46,60
ИТОГО:	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ВСЕГО:	800	26,51	28,27	109,53	810,24
ВСЕГО:	1353	44,47	46,92	182,65	1327,53

Директор школы



Шеф повар

