

Меню на 15 октября 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белк и	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с птицей	180	13,58	16,26	52,09	404,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	500	18,67	19,5	81,71	558,2
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	11,47	14,42	36,78	356,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	45	3,37	1,3	23,13	117,9
ИТОГО:	500	18,41	18,8	79,69	581,1
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25
Запеканка картофельная с птицей	180	13,58	16,26	52,09	404,1
Огурцы свежие(доп.гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	60	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	755	28,17	27,24	117,75	781,45
ВСЕГО:	1255	42,27	46,04	197,44	1362,55
Горячий завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с птицей	250	17,6	21,6	39,68	425,3
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	610	22,42	22,76	97,03	648,8
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая молочная вязкая	250	16,4	18,5	59,6	298,07
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5
ИТОГО:	575	21,84	22,3	92,23	646,67
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25
Запеканка картофельная с птицей	250	17,6	21,6	39,68	425,3
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
ИТОГО:	800	32,84	30,59	129,46	917,17
ВСЕГО:	1375	42,27	52,89	221,69	1563,84

Директор школы

Шеф повар

