

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

	Выход	Белк и	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,67</b>	<b>19,5</b>	<b>81,71</b>	<b>558,2</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,41</b>	<b>18,8</b>	<b>79,69</b>	<b>581,1</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>28,17</b>	<b>27,24</b>	<b>117,75</b>	<b>781,45</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1255</b>	<b>42,27</b>	<b>46,04</b>	<b>197,44</b>	<b>1362,55</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>22,42</b>	<b>22,76</b>	<b>97,03</b>	<b>648,8</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (старшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>21,84</b>	<b>22,3</b>	<b>92,23</b>	<b>646,67</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>32,84</b>	<b>30,59</b>	<b>129,46</b>	<b>917,17</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1375</b>	<b>42,27</b>	<b>52,89</b>	<b>221,69</b>	<b>1563,84</b>

Директор школы

Шеф повар

