

Меню на 20 сентября 2024 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

| | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 15,55 | 18,35 | 40,33 | 398,93 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Булочка сдобная | 50 | 7,05 | 9,3 | 16,8 | 209 |
| ИТОГО: | 500 | 19,07 | 20,07 | 79,93 | 615,93 |
| 2 разовое питание -завтрак (младшие) | | | | | |
| Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 15,55 | 18,35 | 40,33 | 398,93 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 |
| ИТОГО: | 500 | 19,77 | 20,22 | 83,83 | 608,93 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 8,35 | 7,22 | 66,83 | 318,60 |
| Птица тушенная в сметанно-томатном соусе | 50/50 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3 | 3,09 | 6,98 | 8,48 | 157,55 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,60 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| ИТОГО: | 703 | 26,75 | 26,54 | 111,45 | 795,15 |
| ВСЕГО: | 1203 | 46,52 | 46,76 | 195,28 | 1404,08 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Запеканка из творога с повидлом (170/30) | 200 | 19,63 | 22,18 | 51,50 | 502,80 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| ИТОГО: | 550 | 23,6 | 23,12 | 91,02 | 688,2 |
| 2 разовое питание -завтрак (старшие) | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| Запеканка из творога с повидлом (170/30) | 200 | 19,63 | 22,18 | 51,50 | 502,80 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131 |
| ИТОГО: | 550 | 23,05 | 24,05 | 95 | 712,8 |
| Обед (старшие) | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,43 | 12,52 | 59,91 | 378,30 |
| Птица тушенная в сметанно-томатном соусе | 50/50 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ИТОГО: | 800 | 29,94 | 30,82 | 129,46 | 905,30 |
| ВСЕГО: | 1350 | 52,99 | 54,87 | 224,46 | 1618,10 |

Директор школы

Шеф повар

