

Меню на 21 января 2025 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание – завтрак (младшие)					
Бутерброд с повидлом 30/20	50	7,05	2,3	16,8	209
Каша геркулесовая молочная	200	7,49	15,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	500	18,37	19,21	86,2	614,26
Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Капуста квашенная (доп.гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток из изюма и яблоч	200	0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	700	28	27,74	114,72	795,45
ВСЕГО:	1200	46,37	46,95	200,92	1409,71
Горячий завтрак (младшие)					
Сок в индивидуальной упаковке	125	0,63	0	12,63	53
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	530	19,69	18,85	85,27	617,94
Горячий завтрак (старшие)					
Салат из квашенной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы (куриный грудок 50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	570	23,55	24,06	99,5	706,62
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,10	28,22	270
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	550	17,67	19,32	80,05	565,2
Обед (старшие)- доп. питание					
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8
Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/200	250	20,26	19,08	73,20	541,92
Капуста квашенная (доп.гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,20
Напиток из изюма и яблоч	200	0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	805	32,78	31,26	140,57	990,94
ВСЕГО:	1355	50,45	50,58	220,62	1556,14

Директор школы

Шеф повар

