

Меню на 22 января 2025 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Сок в индивидуальной упаковке	125	0,63	0	12,63	53
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	217,8
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
ИТОГО:	530	15,4	15,34	67,64	422,72
Обед (младшие)					
Суп гороховый с гренками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82
Шницель куриный	90	6,59	12,28	12,38	175,51
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	703	23,01	28,09	109,56	802,68
ВСЕГО:	1228	38,41	43,43	177,2	1225,4
Горячий завтрак (младшие)					
Шницель куриный	90	6,59	12,28	12,38	175,51
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	503	15,58	20,09	67,78	504,73
Горячий завтрак (старшие)					
Шницель куриный с соусом сметанно-томатным	90/20	9,97	9,45	9,37	193,97
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Горошек консервированный (доп.гарнир)	15	0,4	1,07	2,18	20,07
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	568	20,28	19,33	71,06	572,36
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	550	17,89	18,83	79,39	518,52
Обед (старшие)- доп. питание					
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Шницель куриный с соусом сметанно-томатным	90/20	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	810	30,97	31,01	138,92	942,86
ВСЕГО:	1360	48,86	49,84	218,31	1461,38

Директор школы

Шеф повар

