

Меню на 22 мая 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,80
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90
ИТОГО:	500	15,17	15,74	64,81	446,72
Обед (младшие)					
Суп гороховый с гречками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты куриные	90	9,45	11,21	25,54	235
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,09
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	703	25,87	27,02	122,72	861,26
ВСЕГО:	1203	41,04	42,76	187,53	1308,79
Горячий завтрак (младшие)					
Котлеты куриные	90	9,45	11,21	25,54	234,9
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	8,2	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:	503	18,44	19,02	80,94	564,12
Горячий завтрак (старшие)					
Котлеты куриные в сметанно -томатном соусом	90/20	12,83	12,38	27,13	293,36
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	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:	583	23,55	23,34	91	691,82
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,60	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	550	17,89	18,83	79,39	518,52
Обед (старшие)					
Суп гороховый с гречками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты куриные в сметанно -томатном соусом	90/20	12,83	12,38	27,13	293
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	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	32,36	31,22	138,48	991,08
ВСЕГО:	1360	50,25	50,05	217,87	1509,6

Директор школы

Шеф повар