

Меню на 23 ОКТЯБРЯ 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	22,60	99,14
Каша пшеничная молочная	200	13,60	17,67	23,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,0
ИТОГО:	500	19,91	20,09	80,05	569,66
Обед (младшие)					
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,60
Тефтели мясные с овощами	60/30	10,24	10,98	26,67	229,31
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	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	703	25,85	26,38	123	808,31
ВСЕГО:	1203	45,76	46,47	203,05	1377,97
Горячий завтрак (младшие)					
Тефтели мясные с овощами	60/30	10,24	10,98	26,67	229,31
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:	513	19,23	18,79	82,07	558,53
Горячий завтрак (старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с овощами	60/30	12,78	12,52	28,89	185,35
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,40
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	553	23,41	23,83	109,9	646,31
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша пшеничная молочная вязкая	250	17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	550	23,61	24,09	95,50	646,09
Обед (старшие)- доп. питание					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,40
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	803	32,66	33,24	140,18	908,44
ВСЕГО:	1353	56,27	57,33	235,68	1554,53

Директор школы

Шеф повар

