

Меню на 24 октября 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

| | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 2 разовое питание - завтрак (младшие) | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 |
| Каша кукурузная молочная | 200 | 8,95 | 12,84 | 39,01 | 305,46 |
| Чай с сахаром, шиповником | 200 | 0,13 | 0,02 | 8,20 | 34,02 |
| Батон нарезной | 60 | 4,51 | 2,08 | 37 | 158,40 |
| ИТОГО: | 500 | 18,67 | 19,54 | 84,49 | 560,88 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 8,04 | 8 | 26,50 | 211,90 |
| Котлеты здоровье из куриных грудок | 90 | 11,2 | 10,95 | 24,82 | 229,63 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3 | 3,09 | 6,98 | 12,48 | 157,55 |
| Свекла отварная (доп. гарнир) | 30 | 0,42 | 1,8 | 2,48 | 27,84 |
| Сок фруктовый (нектар плодовый) | 200 | 1 | 0 | 20,20 | 84,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ИТОГО: | 748 | 27,91 | 28,37 | 112,16 | 837,92 |
| ВСЕГО: | 1248 | 46,58 | 47,91 | 196,65 | 1398,8 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,48 | 1,88 | 5,42 | 62,14 |
| Котлеты здоровье из куриных грудок | 90 | 11,2 | 10,95 | 24,82 | 229,63 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3 | 3,09 | 6,98 | 12,48 | 157,55 |
| Сок фруктовый (нектар плодовый) | 200 | 1 | 0 | 20,20 | 84,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,63 | 0,03 | 9,90 | 33 |
| ИТОГО: | 518 | 19,92 | 20 | 82,66 | 614,12 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | |
| Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| Котлеты здоровье из куриных грудок | 100 | 11,44 | 12,17 | 27,57 | 245,14 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 180/3 | 6,70 | 9,04 | 34,67 | 335,20 |
| Чай с сахаром, шиповником | 200 | 0,13 | 0,02 | 8,20 | 34,02 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| ИТОГО: | 603 | 21,51 | 22,03 | 98 | 707,96 |
| 2 разовое питание-завтрак (старшие) | | | | | |
| Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 220/5 | 19,30 | 21,44 | 63,88 | 343,64 |
| Чай с сахаром, шиповником | 200 | 0,13 | 0,02 | 8,20 | 34,02 |
| Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,72 | 12,85 | 65,50 |
| ИТОГО: | 550 | 21,70 | 22,58 | 94,73 | 450,16 |
| Обед (старшие)- | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 8,04 | 8 | 26,50 | 211,90 |
| Котлеты здоровье из куриных грудок | 100 | 11,44 | 12,17 | 27,57 | 245,14 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 180/3 | 6,70 | 9,04 | 34,67 | 335,20 |
| Свекла отварная (доп. гарнир) | 30 | 0,42 | 1,8 | 2,48 | 27,84 |
| Сок фруктовый (нектар плодовый) | 200 | 1 | 0 | 20,20 | 84,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| ИТОГО: | 833 | 32,52 | 31,73 | 140,02 | 999,58 |
| ВСЕГО: | 1383 | 54,22 | 54,31 | 234,75 | 1449,74 |

Директор школы

Шеф повар

