

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

| | Выход | Белк и | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Запеканка картофельная с птицей | 180 | 13,58 | 16,26 | 52,09 | 404,1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 9,98 | 60,1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| ИТОГО: | 500 | 18,67 | 19,5 | 81,71 | 558,2 |
| 2 разовое питание -завтрак (младшие) | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным | 150/5 | 11,47 | 14,42 | 36,78 | 356,1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 9,98 | 60,1 |
| Батон нарезной | 45 | 3,37 | 1,3 | 23,13 | 117,9 |
| ИТОГО: | 500 | 18,41 | 18,8 | 79,69 | 581,1 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Рассольник Ленинградский | 250 | 7,94 | 7,82 | 15,56 | 107,25 |
| Запеканка картофельная с птицей | 180 | 13,58 | 16,26 | 52,09 | 404,1 |
| Капуста квашенная (доп.гарнир) | 35 | 0,59 | 1,75 | 2,94 | 29,99 |
| Напиток из изюма и яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,82 | 68,12 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| ИТОГО: | 715 | 25,81 | 26,45 | 112,13 | 715,86 |
| ВСЕГО: | 1215 | 42,27 | 45,25 | 191,82 | 1296,96 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Запеканка картофельная с птицей | 250 | 17,6 | 21,6 | 39,68 | 425,3 |
| Напиток из яблок и изюма | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,82 | 68,12 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| ИТОГО: | 600 | 21,7 | 22,62 | 91,02 | 646,82 |
| 2 разовое питание -завтрак (старшие) | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Каша гречневая молочная вязкая | 250 | 16,4 | 18,5 | 59,6 | 298,07 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 9,98 | 60,1 |
| Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,72 | 12,85 | 65,5 |
| ИТОГО: | 575 | 21,84 | 22,3 | 92,23 | 646,67 |
| Обед (старшие) | | | | | |
| Рассольник Ленинградский | 250 | 7,94 | 7,82 | 15,56 | 107,25 |
| Запеканка картофельная с птицей | 250 | 17,6 | 21,6 | 39,68 | 425,3 |
| Напиток из изюма и яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,82 | 68,12 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 |
| ИТОГО: | 800 | 32,84 | 30,59 | 129,46 | 917,17 |
| ВСЕГО: | 1375 | 42,27 | 52,89 | 221,69 | 1563,84 |

Директор школы

Шеф повар

