

Меню на 25 сентября 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 |
| 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 65 | 6,29 | 0,78 | 25,73 | 128,66 |
| ИТОГО: | 728 | 25,85 | 27,98 | 118,6 | 803,97 |
| ВСЕГО: | 1228 | 45,76 | 48,07 | 198,65 | 1373,63 |
| 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 | 65 | 6,29 | 0,78 | 25,73 | 128,66 |
| ИТОГО: | 538 | 19,89 | 20,51 | 81,63 | 573,99 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,48 | 1,88 | 5,42 | 62,14 |
| Шницель куриный с соусом сметанно-томатным | 90/20 | 9,97 | 9,45 | 9,37 | 193,97 |
| 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: | 563 | 21,6 | 22,76 | 100,38 | 654,93 |
| 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 |
| Шницель куриный с соусом сметанно-томатным | 90/20 | 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: | 813 | 31,85 | 33,17 | 140,66 | 917,06 |
| ВСЕГО: | 1363 | 55,46 | 57,26 | 236,16 | 1563,15 |

Директор школы

Шеф повар

