

Меню на 28 января 2025 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белк и	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Шницель куриный с соусом молочным	90/10	9,63	12,41	25,62	246,1
Каша пшеничная вязкая	150	3,06	3,5	22,79	180,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	510	20,12	19,19	85,03	616,7
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Бутерброд с повидлом 30/20	50	7,05	2,3	16,8	209
Каша гречневая молочная вязкая	200	5,92	12,59	35,42	206,46
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	19,89	19,02	87,9	606,56
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,9
Шницель куриный с соусом молочным	90/10	9,63	12,41	25,62	246,1
Каша пшеничная вязкая	150	3,06	3,5	22,79	180,6
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	710	22,71	23,39	104,97	706,87
ВСЕГО:	1210	42,27	42,41	192,87	1313,43
Горячий завтрак (старшие)					
Шницель куриный с соусом молочным	90/10	9,63	12,41	25,62	246,1
Каша пшеничная вязкая	180	5,52	6,22	29,27	197,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	560	23,24	22,03	95,47	653,5
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Бутерброд с повидлом 30/20	50	7,05	2,3	16,8	209
Каша гречневая молочная вязкая	250	7,4	11,98	44,27	258,07
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	21,37	21,85	96,75	658,17
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25
Шницель куриный с соусом молочным	90/10	9,63	12,41	25,62	246,1
Каша пшеничная вязкая	180	5,52	6,22	29,27	197,6
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	800	28,21	27,27	118,87	778,77
ВСЕГО:	1350	42,27	49,12	215,62	1436,94

Директор школы

Шеф повар