

**Меню на 29 ноября 2024 года**  
**МБОУ «Лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,52</b>	<b>19,29</b>	<b>79,85</b>	<b>584,33</b>
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Биточки нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,77</b>	<b>20,22</b>	<b>83,83</b>	<b>608,93</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп картофельный с горохом	200	8,35	7,22	66,83	318,60
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Шоур картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	8,48	157,55
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>26,75</b>	<b>26,54</b>	<b>111,45</b>	<b>795,15</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>46,52</b>	<b>46,76</b>	<b>195,28</b>	<b>1404,08</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200	19,63	22,18	51,50	502,80
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,6</b>	<b>23,12</b>	<b>91,02</b>	<b>688,2</b>
<b>2 разовое питание - завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200	19,63	22,18	51,50	502,80
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Биточки нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,05</b>	<b>24,05</b>	<b>95</b>	<b>712,80</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Суп картофельный с горохом	250	5,43	12,52	59,91	378,30
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Шоур картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>29,94</b>	<b>30,82</b>	<b>129,46</b>	<b>905,30</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>52,99</b>	<b>54,87</b>	<b>224,46</b>	<b>1618,10</b>

Директор школы

Шеф повар