

Меню на 31 января 2024 года

МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,80
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90
ИТОГО:	500	15,17	15,74	64,81	446,72
Обед (младшие)					
Суп гороховый с гренками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82
Шницель куриный	90	9,45	11,21	25,54	234,9
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Напиток из замороженных фруктов	200	0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	703	25,95	27,02	120,51	837,29
ВСЕГО:	1203	41,12	42,76	185,32	1284,01
Горячий завтрак (младшие)					
Шницель куриный	90	9,45	11,21	25,54	234,9
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	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	503	18,44	19,02	80,94	564,12
Горячий завтрак (старшие)					
Шницель куриный ¹ в сметанно -томатном соусом	90/20	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	553	21,74	22,93	94,86	650,30
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Каша пшенная молочная вязкая	200	13,60	16,67	30,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	550	17,89	18,83	79,39	518,52
Обед (старшие)					
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Шницель куриный в сметанно томатном соусом	90/20	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	800	31,97	31,01	138,92	992,86
ВСЕГО:	1350	49,86	49,84	218,31	1511,38

Директор школы



Шеф повар

