

Меню на 31 января 2025 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	36,03	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	510	20,2	19,37	80,47	607,83
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
ИТОГО:	500	19,77	20,22	79,56	608,93
Обед (младшие)					
Суп картофельный с горохом	200	4,35	5,22	26,53	218,60
Сосиска с томатным соусом, с кашей гречневой	50/20/1 80	13,62	17,31	39,57	326,7
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	710	22,39	23,29	103,65	721,8
ВСЕГО:	1210	42,16	43,51	183,21	1330,73
Горячий завтрак (старшие)					
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
ИТОГО:	550	23,6	23,12	91,02	688,2
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Запеканка из творога с повидлом (160/40)	200	18,14	20,64	55,01	454,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
ИТОГО:	550	22,36	22,51	98,51	664,4
Обед (старшие)					
Суп картофельный с горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25
Сосиска с томатным соусом ,с кашей гречневой	50/20/1 80	13,62	17,31	39,57	326,7
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,5	117,03
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
ИТОГО:	800	26,31	26,98	120,09	852,58
ВСЕГО:	1350	48,67	49,49	218,6	1516,98

Директор школы

Шеф повар

