

Меню на 1 февраля 2023 г

МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 «НМР РТ»

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,29	17,4	27,82	364,90
Чай с мармеладом	185/15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
ИТОГО:	500	18,45	19,54	87,64	609,37
Обед (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	2,17	9,7	68,60
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	14,33	28,73	19,77	396
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
ИТОГО:	705	25,71	29,02	112,06	834,12
ВСЕГО:	1205	44,16	48,56	199,7	1443,49
Завтрак (мобилизованные, овз)					
Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	37,32	26,71	50,65	592
Чай с мармеладом	185/15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
ИТОГО	550	22,34	24,05	99,23	712,3
Обед(мобилизованные, овз)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,97	2,71	12,11	85,75
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200	15,91	15,21	26,3	484,33
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО	800	29,96	31,32	128,63	933,96
Всего	1350	52	55	228	1646
Горячий завтрак младшие					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,03	14,83	155
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	14,33	11,73	19,77	396
Чай с мармеладом	185/15	0	0	25,2	96,07
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО	500	20,2	19,24	82,48	616,67
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200	15,91	15,21	26,30	484,33
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	500	22,69	24,03	98,35	708,41

Директор школы

Шеф повар

