

Меню на 1 марта 2023 г

МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 «НМР РТ»

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
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	190/10	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,45</b>	<b>19,54</b>	<b>87,64</b>	<b>609,37</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>705</b>	<b>25,71</b>	<b>29,02</b>	<b>112,06</b>	<b>834,12</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1205</b>	<b>44,16</b>	<b>48,56</b>	<b>199,7</b>	<b>1443,4</b>
					<b>9</b>
<b>Завтрак (мобилизованные, овз)</b>					
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	190/10	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>22,34</b>	<b>24,05</b>	<b>99,23</b>	<b>712,3</b>
<b>Обед(мобилизованные, овз)</b>					
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
<b>итого</b>	<b>800</b>	<b>29,96</b>	<b>31,32</b>	<b>128,63</b>	<b>933,96</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>228</b>	<b>1646</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
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
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>20,2</b>	<b>19,24</b>	<b>82,48</b>	<b>616,67</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
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	30	1,97	0,36	11,92	59,28
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,69</b>	<b>24,03</b>	<b>98,35</b>	<b>708,41</b>

Директор школы

Шеф повар