

Меню на 3 марта 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 « НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,20	8,1	43
Каша кукурузная молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5	5,68	6,51	36,88	229,51
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,60	78,70
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	505	20,42	11,99	83,42	483,21
Обед (младшие)					
Суп картофельный с вермишелью	250	2,54	5,98	17,04	131,39
Котлеты здоровье	90	20,25	7,24	5,82	170,63
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной дарницкий	50	2,92	0,60	19,8	99
ИТОГО:	743	25,63	26,26	111,48	785,58
ВСЕГО:	1248	44,39	45,79	191,2	1163,79
Завтрак мобилизованные, овз					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	7,59	7,48	49,22	295,01
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,60	78,70
Батон нарезной	60	5,25	2,03	35,98	183,4
ИТОГО:	550	23,25	21,97	98,73	701,71
Обед мобилизованные, овз					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный с вермишелью	250	2,54	5,98	17,04	131,39
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,17	22,57	178,16
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	853	25,05	22,85	100,57	719,3
ВСЕГО:	1403	48,3	44,82	199,3	1421,01
Горячий завтрак младшие					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	523	24,18	27,2	61,13	605,01
Завтрак (старшие)					
Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,20	8,1	43
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,17	22,57	178,16
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	613	23,01	16,67	81,83	583,91

Директор школы

Шеф повар