

Меню на 3 апреля 2023 года

МБОУ «Лицей № 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	10,37	9,86	24,21	
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	
Батон нарезной	75	5,60	2,16	38,36	
ИТОГО:	500	18,44	19,57	86,43	
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	1,68	5,46	6,68	
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0,20	20,20	85,34
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47,88
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	733	31,94	27,03	118,11	798,64
ВСЕГО:	1233	50,38	46,6	204,54	1387,44
Завтрак мобилизованные, овз					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230/5	6,85	7,79	47,43	287,82
Чай с сахаром яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,63	2,18	38,55	195,5
итого	550	17,95	17,52	80,34	571,1
Обед мобилизованные, овз					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,7	8,08	97,85
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,93	38,29	206,96
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,2	85,34
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
итого	810	30,22	20,19	104,45	710,4
Всего		48,17	37,71	184,79	1281,5
Горячий завтрак младшие					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
итого	523	25,7	19,63	74,98	578,73
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	49,37	220,56
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:		27,51	21,3	96,35	642,99

директор
шеф-повар

