

Меню на 3 мая 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	10,47	14,1	26,7	237,07
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131,00
ИТОГО:	503	14,49	15,97	70,2	447,07
Обед (младшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	4,05	7,43	9,3	17,6
Котлеты нежные из куриных грудок	90	7,7	6,03	0,39	79,8
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,68	7,55	10,73	229,5
Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
ИТОГО:	738	21,98	23,76	100,89	739,99
ВСЕГО:	1241	36,67	39,73	171,09	1187,06
Завтрак (МОБИЛИЗОВАННЫЕ, ОВЗ)					
Яблоко	40	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	250	12,43	14,51	35,16	281
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	610	18,03	17,85	80,23	517,2
Обед (МОБИЛИЗОВАННЫЕ, ОВЗ)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	2,57	5,54	11,62	115,75
Котлеты нежные из куриных грудок	100	13,22	13,44	15,32	262
Рис отварной рассыпчатый с маслом	180/3	4,38	6,45	44,02	251,64
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	50	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	843	29,97	31,27	130,21	912,68
ВСЕГО:	1453	48	49	210	1430
Горичий завтрак (младшие)					
Котлеты нежные из куриных грудок	90	7,7	6,03	0,39	79,8
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,68	7,55	36,73	229,5
Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	523	15,91	15,93	70,21	481,19
Завтрак (старшие)					
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Шницель куриный	100	13,22	13,44	15,32	262
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,38	6,45	44,02	251,64
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	573	23,43	22,54	100,89	739,99

Директор

шеф-повар

