

Меню на 6 марта 2023 года
МБОУ «Лицей № 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	10,37	9,86	24,21	220,6
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,60	2,16	38,36	195,52
ИТОГО:	500	18,44	19,57	86,43	588,8
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	1,68	5,46	6,68	87,99
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
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 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	805	30,22	20,19	104,45	710,4
Всего	1338	81,15	67,31	308,99	2097,84
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	503	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:	565	27,51	21,3	96,35	642,99

Директор школы
Шеф-повар