

Меню на 10 марта 2023 года  
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,20	8,1	43
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,2	19,06	38,99	386
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,98</b>	<b>20,73</b>	<b>80,99</b>	<b>594,02</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	13,58	38,36	338,62
Птица тушенная в сметано-томатном соусе	50/50	10,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные	150	5,67	2,12	31,93	169,42
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>28,46</b>	<b>28,22</b>	<b>112,37</b>	<b>856,74</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1273</b>	<b>47,44</b>	<b>48,95</b>	<b>193,36</b>	<b>1450,76</b>
<b>Завтрак мобилизованные, овз</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная	240	12,27	15,35	30,74	289,51
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>17,3</b>	<b>17,51</b>	<b>79,58</b>	<b>527,73</b>
<b>Обед мобилизованные, обед</b>					
Суп гороховый с гречками	250/10	10,62	7,83	23,60	364,25
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	9,98	16,24	55,06	242,80
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	60	4,56	0,48	29,52	141
Хлеб ржаной дарницкий	60	3,96	0,72	23,76	118,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>29,98</b>	<b>31,43</b>	<b>140,65</b>	<b>913,45</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1410</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>220</b>	<b>1441</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,80	0,20	7,5	38
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	17,81	19,82	30,68	419,82
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб дарницкий ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,33</b>	<b>19,96</b>	<b>79,67</b>	<b>577,12</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Суп гороховый с гречками	250/10	10,62	7,83	23,60	364,25
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	9,98	16,24	55,06	242,80
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>22,71</b>	<b>24,05</b>	<b>98,74</b>	<b>700,47</b>

Директор школы



Шеф повар