

Меню на 11 мая 2023г

МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с повидлом, с маслом сливочным	30/15/5	2,38	3,87	24,25	141,5
Каша пшеничная молочная	200	8,58	9,98	12,1	186,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	14,78	15,32	70,08	491,3
Обед (младшие)					
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,92	5,57	21,3	102
Филе куриный	90	6,25	12,24	0,82	120,63
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	17,96	146,1
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
ИТОГО:	743	22,72	24,37	100,58	673,53
ВСЕГО:	1243	37,5	39,69	170,66	1164,8
					3
Завтрак (мобилизованные, овз)					
Бутерброд с повидлом с маслом сливочным (30/15/5)	50	2,38	3,87	24,25	141,5
Каша пшеничная молочная	230	12,98	14	40,9	315,9
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
итого	550	21,38	21,9	99,13	672,8
Обед (мобилизованные, овз)					
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,22	5,84	12,87	122,6
Котлеты здоровье из куриных грудок	100	9,5	15,55	5,47	189,59
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,82	2,98	38,35	207,36
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
итого	828	25,18	27,95	116,17	818,15
всего	1378	46,56	49,85	215,3	1490,9
					5
Горячий завтрак младшие					
Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5
Котлеты здоровье из куриных грудок	90	6,25	12,24	0,82	120,63
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	17,96	146,1
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	543	19,3	20,32	86,01	612,33
Завтрак (старшие)					
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Котлеты здоровье из куриных грудок	100	9,5	15,55		189,59
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,82	2,98		
Чай с сахаром	200	0,7	0,2		
Хлеб белый	30	2,28	0,2		
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,3		
ИТОГО:	573	23,5	22,15		

ДИРЕКТОР

ШЕФ ПОВАР

