

Меню на 12 мая 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 « НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5	6,48	10,31	26,52	209,33
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	505	14,72	15,99	69,77	446,93
Обед (младшие)					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с крупой(пшено)	200	4,57	3,17	9,7	42
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	12,01	15,27	49,76	373,54
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
ИТОГО:	725	22,61	22,85	104,08	740,12
ВСЕГО:	1230	37,33	38,84	173,85	1187,05
Завтрак мобилизованные, овз					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	230/5	9,85	12,79	37,43	267,82
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	585	18,08	18,18	80,42	564,42
Обед мобилизованные, овз					
Салат из свеклы отварной с маслом растительн	100	1,41	11	8,26	137,8
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,97	2,71	12,11	95,75
Жаркое из птицы(куриных грудок)50/200	250	16,21	22,21	36,3	452,03
Напиток из сухофруктов	180/3	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	860	29,95	33,61	127,7	905,28
ВСЕГО:	1445	48,03	51,79	208,12	1469,7
Горячий завтрак младшие					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	12,01	15,27	49,76	373,54
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	550	20,09	19,69	84,85	589,24
Горячий завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/200	250	16,21	22,21	36,3	452,03
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	610	21,53	23,3	88,76	620,57

Директор школы



Шеф повар

