

Меню на 14 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 пшеничная молочная	200	8,58	5,98	15,03	153,8
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	500	15,55	15,27	69,73	483,68
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,57	2,69	18,93	91,1
Биточки рыбные из минтая	90	10,98	12,98	17,21	180,6
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	20,48	157,05
Икра морковная (доп.гарнир)	50	1,01	0,05	10,28	45,6
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	763	21,94	23,5	104,76	734,05
ВСЕГО:	1263	37,49	38,77	174,49	1217,73
Горячий завтрак младшие					
Биточки рыбные из минтая	90	10,98	12,98	17,21	210,2
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	20,48	157,05
Икра морковная (доп.гарнир)	50	1,01	0,05	10,28	45,6
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	543	18,79	20,55	79,62	559,63
Завтрак мобилизованные, овз					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	12,43	4,51	35,16	196,47
ЧАЙ С САХАРОМ, ЯБЛОКОМ	200	0,11	0,06	8,97	36,68
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО	550	18,4	18,3	79,86	526,35
Обед мобилизованные, овз					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75
Биточки рыбные из минтая	100	8,2	9,76	9,68	174
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,7	7,94	24,57	184,5
Икра морковная(доп.гарнир)	50	1,01	0,05	10,28	45,6
кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,6
Хлеб белый	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	833	26,61	26,29	109,38	777,85
Завтрак (старшие)					
Биточки рыбные из минтая	100	8,2	9,76	9,68	174
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,7	7,94	24,57	184,5
Горошек консервированный (доп.гарнир)	50	1,5	0,1	9,72	46,2
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	593	17,28	18,41	80,14	570,68

Директор школы
Шеф повар

