

Меню на 15 марта 2023 г  
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 «НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
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>18,48</b>	<b>20,73</b>	<b>82,69</b>	<b>598,02</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Суп картофельный с горохом	200	5,39	7,22	13,23	198,6
Плов с куриными грудками	50/150	13,42	11,43	37,93	270,5
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>705</b>	<b>25,86</b>	<b>26,94</b>	<b>113,53</b>	<b>809,32</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1205</b>	<b>44,34</b>	<b>47,67</b>	<b>196,22</b>	<b>1407,34</b>
<b>Завтрак (мобилизованные, овз)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	27,32	24,71	50,65	492
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>580</b>	<b>23,6</b>	<b>24,05</b>	<b>94,35</b>	<b>704,02</b>
<b>Обед(мобилизованные, овз)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25
Плов с куриными грудками 50/200	250	15,32	14,14	35,51	317
Напиток из замороженных фруктов)	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>27,63</b>	<b>27,6</b>	<b>113,4</b>	<b>799,27</b>
<b>Всего</b>	<b>1380</b>	<b>51,23</b>	<b>51,65</b>	<b>207,75</b>	<b>1503,29</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Плов куриными грудками	50/150	13,42	11,43	37,93	270,5
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>20,17</b>	<b>19,54</b>	<b>87,66</b>	<b>570,42</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Плов с куриными грудками 50/200	250	15,32	14,14	35,51	317
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>593</b>	<b>23,5</b>	<b>22,15</b>	<b>100,39</b>	<b>680,95</b>

Директор школы

Шеф повар