Меню на 16 МАРТА 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 домашний со сметаной	200/5	3,8	4,82	20,33	99,7
Шницель куриный	90	9,2	13,48	0,96	126,11
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**	**25,55**	**24,86**	**99,75**	**676,71**
ВСЕГО:	**1232**	**40,33**	**40,18**	**169,83**	**1168,0**
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 домашний со сметаной	250/5	2,22	5,84	12,87	122,6
Шницель куриный	100	9,2	13,48	0,96	126,11
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	24,88	25,88	111,66	754,67
всего	1378	46,26	47,78	210,79	1427,5
Горячий завтрак младшие					
Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5
Шницель куриный	90	9,2	13,48	0,96	126,11
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	22,25	21,56	86,15	617,81
Завтрак (старшие)					
Печенье	30	2.22	2,82	21,93	122,1
Шницель куриный	100	9,2	13,48	0,96	126,11
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6.82	2,98	38,35	207,36
Чай с сахаром	200	0.7	0.2	8	32
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	**573**	**23,2**	**20,08**	**95,88**	**617,47**

Директор

Шеф повар