

Меню на 17 февраля 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 « НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,20	8,1	43
Каша кукурузная молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5	5,68	6,51	36,88	229,51
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,60	78,70
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	505	20,42	11,99	83,42	483,21
Обед (младшие)					
Суп картофельный с вермишелью	250	2,54	5,98	17,04	131,39
Котлеты здоровье	90	20,25	7,24	5,82	170,63
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной дарницкий	50	2,92	0,60	19,8	99
ИТОГО:	743	25,63	26,26	111,48	785,58
ВСЕГО:	1248	44,39	45,79	191,2	1163,79
Завтрак мобилизованные, овз					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	7,59	7,48	49,22	295,01
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,60	78,70
Батон нарезной	60	5,25	2,03	35,98	183,4
ИТОГО:	550	23,25	21,97	98,73	701,71
Обед мобилизованные, овз					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный с вермишелью	250	2,54	5,98	17,04	131,39
Котлеты здоровье	100	12,5	8,04	6,46	189,58
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,17	22,57	178,16
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	853	31,32	31,93	129,73	918,8
ВСЕГО:	1403	55	54	228	1621
Завтрак (старшие)					
Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,20	8,1	43
Котлеты здоровье	100	12,5	8,04	6,46	189,58
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,17	22,57	178,16
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	603	23,11	22,29	99,02	701,29

Директор школы
 Шеф повар

