

Меню на 18 апреля 2022г
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак младшие					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша молочная геркулесовая	200	2,03	3,86	19	105
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	15,22	15,85	69,51	451,1
Обед (младшие)					
Бутерброд с повидлом, маслом сливочным 30/15/5	50	2,38	3,87	24,25	141,5
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	4,74	4,82	2,76	93,9
Овощи тушеные с мясом	50/150	11,01	13,53	10,39	283,45
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,78	89,1
ИТОГО:	720	22,82	23,02	105,37	723,07
ИТОГО:	1220	42,27	38,87	174,88	1174,17
завтрак (мобилизованные,овз)					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	9,06	11,61	0,07	136
Каша геркулесовая молочная	250	8,19	2,24	48,01	245,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
итого	550	18,2	17,98	79,72	570,8
ОБЕД (мобилизованные,овз)					
Бутерброд с повидлом ,маслом сливочным 30/15/5	50	2,38	3,87	24,25	141,5
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,15	5,84	12,16	115,35
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,33	17,28	29,5	346,67
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,24	11,88	59,4
Хлеб белый	30	2,28	0,36	14,76	70,5
итого	820	26,32	27,69	112,37	801,54
Всего	1370	45	46	192	1372
Горячий завтрак младшие					
Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 30/15/5	50	2,38	3,87	24,25	141,5
Овощи тушеные с мясом	50/150	11,01	13,53	30,88	283,45
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Хлеб пшеничный белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
итого	500	20,16	20,56	87,79	595,15
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 30/15/5	50	2,38	3,87	24,25	141,5
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,33	17,28	29,5	346,67
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО	560	22	22	100	686

ДИРЕКТОР
ШЕФ-ПОВАР

