

Меню на 19 апреля 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	10,47	14,1	26,7	237,07
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131,00
ИТОГО:	503	14,69	15,97	70,2	447,07
Обед (младшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	4,05	7,43	9,3	17,6
Котлеты нежные из куриных грудок	90	7,7	6,03	0,39	79,8
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,68	7,55	10,73	229,5
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
ИТОГО:	738	21,98	23,76	100,89	739,99
ВСЕГО:	1241	36,67	39,73	171,09	1187,06
Завтрак (МОБИЛИЗОВАННЫЕ,ОВЗ)					
Яблоко	40	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	250	12,43	14,51	35,16	281
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	610	18,03	17,85	80,23	517,2
Обед (МОБИЛИЗОВАННЫЕ,ОВЗ)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	2,57	5,54	11,62	115,75
Котлеты нежные из куриных грудок	100	13,22	13,44	15,32	262
Рис отварной рассыпчатый с маслом	180/3	4,38	6,45	44,02	251,64
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	50	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	843	29,97	31,27	130,21	912,68
ВСЕГО:	1453	48	49	210	1430
Горячий завтрак (младшие)					
Котлеты нежные из куриных грудок	90	7,7	6,03	0,39	79,8
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,68	7,55	36,73	229,5
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	523	15,91	15,93	70,21	481,19
Завтрак (старшие)					
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Котлеты нежные из куриных грудок	100	13,22	13,44	15,32	262
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,38	6,45	44,02	251,64
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	573	23,43	22,54	96,59	705,33

Директор



шеф-повар

