

Меню на 20 февраля 2023 года

МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ

| | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак (младшие) | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным (30/10) | 40 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 |
| Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 180/5 | 5,45 | 7,16 | 30,11 | 207,77 |
| Чай с сахаром, с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Батон нарезной | 75 | 5,60 | 2,16 | 38,36 | 195,52 |
| ИТОГО: | 500 | 18,49 | 19,50 | 82,99 | 584,57 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 200/10 | 1,68 | 5,46 | 6,68 | 87,99 |
| Котлеты пожарские в томатном соусе | 80/30 | 16,23 | 8,96 | 11,24 | 190,35 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/3 | 6,83 | 2,93 | 38,29 | 206,96 |
| Сок фруктовый (нектар плодовый) | 200 | 1 | 0,20 | 20,20 | 85,34 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 45 | 2,96 | 0,54 | 17,78 | 88,92 |
| ИТОГО: | 748 | 27,25 | 18,09 | 94,19 | 659,56 |
| ВСЕГО: | 1248 | 45,74 | 37,59 | 177,18 | 1244,13 |
| Завтрак мобилизованные, овз | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным 30/10 | 40 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 230/5 | 6,61 | 7,93 | 47,53 | 288,19 |
| Чай с сахаром яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Батон нарезной | 75 | 5,6 | 2,16 | 38,36 | 195,52 |
| ИТОГО | 550 | 21,38 | 22,3 | 99,63 | 664,99 |
| Обед мобилизованные, овз | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,03 | 5,62 | 8,26 | 106 |
| Котлеты пожарские в томатном соусе | 80/30 | 16,23 | 8,96 | 11,24 | 190,35 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/5 | 6,83 | 2,93 | 38,29 | 206,96 |
| Сок фруктовый (нектар плодовый) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 85,34 |
| Хлеб белый /хлеб ржаной дарницкий | 30/25 | 3,93 | 0,54 | 24,66 | 120,5 |
| ИТОГО | 805 | 30,1 | 25,5 | 102,78 | 785,92 |
| Всего | 1355 | 51,48 | 47,8 | 202,41 | 1561,07 |
| Завтрак (старшие) | | | | | |
| Масло сливочное (порционно) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| Котлеты пожарские в томатном соусе | 80/30 | 16,23 | 8,96 | 11,24 | 190,35 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/3 | 6,83 | 2,93 | 38,29 | 206,96 |
| Чай с сахаром, с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Хлеб пшеничный/ржаной дарницкий | 30/25 | 3,93 | 0,54 | 24,66 | 120,50 |
| ИТОГО: | 548 | 27,18 | 19,74 | 83,29 | 620,49 |

Директор школы

Шеф-повар

