Меню на 20 марта 2023 года

МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	10,37	9,86	24,21	220,6
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**	**18,44**	**19,57**	**86,43**	**588,8**
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	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	150/3	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0,20	20,20	85,34
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	**733**	**31,94**	**27,03**	**118,11**	**798,64**
ВСЕГО:	**1233**	**50,38**	**46,6**	**204,54**	**1387,44**
Завтрак мобилизованные,овз					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша молочная рисовая маслом сливочным	230/5	6,85	7,79	47,43	287,82
Чай с сахаром яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,63	2,18	38,55	195,5
итого	**550**	**17,95**	**17,52**	**80.34**	**571,1**
Обед мобилизованные,овз					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,7	8,08	97,85
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	4,93	38,29	206,96
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,2	85,34
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
итого	**810**	**30,22**	**20,19**	**104,45**	**710,4**
Всего		**48,17**	**37,71**	**184,79**	**1281,5**
Горячий завтрак младшие					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
итого	523	25,7	19,63	74,98	578,73
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
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	4,43	49,37	220,56
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	565	**27,51**	**21,3**	**96,35**	**642,99**

Директор

ШКОЛЫ