

Меню на 21 февраля 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	7,03	14,83	15
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	28
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	500	20,20	20,30	87,74	616,10
Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102
Овощи тушеные с мясом 50/150	200	14,1	11,37	10,39	287
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	8
Хлеб пшеничный белый	20	1,32	0,16	9,84	4
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,9
ИТОГО:	725	26,37	26,35	111,57	846,5
ИТОГО:	1225	42,27	46,65	199,31	1462,6
Завтрак (мобилизованные, овз)					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,03	14,83	15
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	10,24	15,6	40,11	348
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	13
итого	550	23,44	21,86	90,99	672,1
ОБЕД (мобилизованные, овз)					
Квашенная капуста (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,6	123,45
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	14,09	15,4	13,79	339
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	71
итого	810	30,32	30,77	128,6	920,7
Всего	1360	53,76	52,63	219,59	1592,8
Горячий завтрак младшие					
Овощи тушеные с мясом 50/150	200	14,1	11,37	10,39	287
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный белый	30	2,28	0,24	14,76	71
итого	500	20,09	19,14	79,65	587,3
Завтрак (старшие)					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	14,09	15,4	13,79	339
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный белый	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	560	21,46	22,71	93,89	670

Директор школы
Шеф-повар

