Меню на 21 марта 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
	560	**22**	**22**	**100**	**686**

директор

шеф-повар