

Меню на 23 мая 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 пшеничная молочная | 200 | 8,58 | 5,98 | 15,03 | 153,8 |
| Чай с сахаром, с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Батон нарезной | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 |
| ИТОГО: | 500 | 15,55 | 15,27 | 69,73 | 483,68 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 2,57 | 3,69 | 1,93 | 91,1 |
| Биточки рыбные из минтая | 90 | 10,98 | 12,98 | 17,21 | 180,6 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3 | 3,09 | 6,98 | 20,48 | 157,05 |
| Икра морковная (доп.гарнир) | 50 | 1,01 | 0,05 | 10,28 | 45,6 |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 30,20 | 123,6 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| ИТОГО: | 763 | 22,74 | 24,5 | 104,76 | 733,65 |
| ВСЕГО: | 1263 | 38,29 | 39,77 | 174,49 | 1217,33 |
| Горячий завтрак младшие | | | | | |
| Биточки рыбные из минтая | 90 | 10,98 | 12,98 | 17,21 | 210,2 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3 | 3,09 | 6,98 | 20,48 | 157,05 |
| Икра морковная (доп.гарнир) | 50 | 1,01 | 0,05 | 10,28 | 45,6 |
| Чай с сахаром, яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Хлеб белый | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| итого | 543 | 18,79 | 20,55 | 79,62 | 559,63 |
| Завтрак мобилизованные, овз | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/10 | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 12,43 | 4,51 | 35,16 | 196,47 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ЯБЛОКОМ | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 |
| ИТОГО | 550 | 18,4 | 18,3 | 79,86 | 526,35 |
| Обед мобилизованные, овз | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 |
| Биточки рыбные из минтая | 100 | 8,2 | 9,76 | 9,68 | 174 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/3 | 3,7 | 7,94 | 24,57 | 184,5 |
| Икра морковная(доп.гарнир) | 50 | 1,01 | 0,05 | 10,28 | 45,6 |
| кисель | 200 | 0,06 | 0,06 | 30,2 | 123,6 |
| Хлеб белый | 20 | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| итого | 833 | 26,61 | 26,29 | 109,38 | 777,85 |
| Завтрак (старшие) | | | | | |
| Биточки рыбные из минтая | 100 | 8,2 | 9,76 | 9,68 | 174 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/3 | 3,7 | 7,94 | 24,57 | 184,5 |
| Икра морковная (доп.гарнир) | 50 | 1,5 | 0,1 | 9,72 | 46,2 |
| Чай с сахаром, яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Хлеб белый | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| ИТОГО: | 593 | 17,28 | 18,41 | 80,14 | 570,68 |

