Меню на 24 марта 2023 года

МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,2	19,06	38,99	386
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	**500**	**18,42**	**20,03**	**82,49**	**596**
Обед (младшие)					
Суп с пельменями	200	4,48	3,84	8,14	92
Плов из говядины	50/150	21,9	22,55	34,69	429,33
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Булочка с изюмом	50	3,5	2,25	27,5	150
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,8	59,4
ИТОГО:	**700**	**34,04**	**29,25**	**112,01**	**862,53**
ВСЕГО:	**1200**	**52,46**	**49,28**	**194,5**	**1458,53**
Завтрак мобилизизованные,овз					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная	240	12,27	15,3 5	30,74	289,51
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	**600**	**17,3**	**17,51**	**79,58**	**527,73**
Обед мобилизованные,обед					
Суп с пельменями	250	5,6	4,8	10,18	115
Плов из говядины	50/200	18,98	31,9	51,79	569,83
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Булочка с изюмом	50	3,5	2,25	27,5	150
Хлеб белый	20	4,56	0,48	29,52	141
Хлеб ржаной дарницкий	30	3,96	0,72	23,76	118,8
ИТОГО:	**800**	**37,26**	**40,24**	**162,79**	**1179,43**
ВСЕГО:	**1400**	**54,56**	**57,75**	**242,37**	**1707,16**
Горячий завтрак (младшие)					
Суп с пельменями	200	4,48	3,84	8,14	92
Плов из говядины	50/150	21,9	22,55	34,69	429,33
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Булочка с изюмом	50	3,5	2,25	27,5	150
Хлеб дарницкий ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,8	59,4
ИТОГО:	**700**	**34,04**	**29,25**	**112,01**	**862,53**
Завтрак (старшие)					
Суп с пельменями	250	5,6	4,8	10,18	115
Плов из говядины	50/200	18,98	31,9	51,79	569,83
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Булочка с изюмом	50	3,5	2,25	27,5	150
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,8	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,98	0,36	11,8	59,4
	790	**32,24**	**39,56**	**98,74**	**1026,03**

ДИРЕКТОР
ШЕФ-ПОВАР