

Меню на 27 апреля 2023г
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (мобилизованные, овз)					
Бутерброд с повидлом с маслом сливочным (30/15/5)	50	2,38	3,87	24,25	141,5
Каша пшеничная молочная	230	12,98	14	40,9	315,9
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
Итого	550	21,38	21,9	99,13	672,8
Обед (мобилизованные, овз)					
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,22	5,84	12,87	122,6
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,82	2,98	38,35	207,36
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	838	24,88	21,36	121,94	818,91
всего	1388	56,79	43,26	221,07	1427,5
Горячий завтрак младшие					
Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5
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	17,96	146,1
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	563	22,4	21,3	96,43	682,05
Завтрак (старшие)					
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,82	2,98	38,35	207,36
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	583	30,23	15,56	106,16	681,71

ДИРЕКТОР

ШЕФ ПОВАР

