

Меню на 28 ФЕВРАЛЯ 2023 года  
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,58	6,68	29,30	199,52
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	50	6,33	2,45	43,34	220,93
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,52</b>	<b>19,6</b>	<b>84,66</b>	<b>568,0</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,42	52,44
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Кисель	200	0,06	0,06	30,20	123,50
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>778</b>	<b>27,29</b>	<b>26,28</b>	<b>120,46</b>	<b>793,78</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1278</b>	<b>45,81</b>	<b>45,88</b>	<b>205,12</b>	<b>1361,78</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,71	4,27	31,95	189
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>итого</b>	<b>505</b>	<b>20,14</b>	<b>20,04</b>	<b>83,55</b>	<b>563,1</b>
<b>Завтрак мобилизованные, овз</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	240	8,58	13,39	42,34	325,71
ЧАЙ С САХАРОМ, ЯБЛОКОМ	200	0,11	0,06	8,97	36,68
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,4
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>21,95</b>	<b>23,6</b>	<b>92,84</b>	<b>690,39</b>
<b>Обед мобилизованные, овз</b>					
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	0,09	60,4
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96
кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб белый	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>итого</b>	<b>873</b>	<b>31,37</b>	<b>30,6</b>	<b>128,23</b>	<b>906,1</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	0,09	60,40
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>623</b>	<b>22,93</b>	<b>21,87</b>	<b>97,09</b>	<b>674,94</b>

Директор школы  
Шеф повар

