

Меню на 5 мая 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 | 387 |
| Чай с сахаром, лимоном | 187/8/5 | 0,13 | 0,02 | 8,2 | 34,0 |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| ИТОГО: | 500 | 18,98 | 20,03 | 82,69 | 598,0 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 200/10 | 7,42 | 13,58 | 38,36 | 338,62 |
| Птица тушеная в сметано-томатном соусе | 50/50 | 10,65 | 11,66 | 3,51 | 167 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,67 | 2,12 | 31,93 | 169,7 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 47 |
| Хлеб белый | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89 |
| ИТОГО: | 725 | 28,46 | 28,22 | 112,37 | 881 |
| ВСЕГО: | 1225 | 46,94 | 48,25 | 195,36 | 1459 |
| Завтрак мобилизованные,овз | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Каша ячневая молочная | 240 | 12,27 | 15,35 | 30,74 | 289,51 |
| Чай с сахаром, лимоном | 187/8/5 | 0,13 | 0,02 | 8,2 | 34,0 |
| Батон нарезной | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 151 |
| ИТОГО: | 600 | 17,3 | 17,51 | 79,58 | 527 |
| Обед мобилизованные,обед | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 250/10 | 10,62 | 7,83 | 23,60 | 364,25 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 9,98 | 16,24 | 55,06 | 242,80 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 47 |
| Хлеб белый | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142,5 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,5 |
| ИТОГО: | 810 | 29,98 | 31,43 | 140,65 | 874 |
| ВСЕГО: | 1410 | 47 | 49 | 220 | 1348 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,5 | 36,6 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 130/20 | 17,81 | 19,82 | 30,68 | 306,8 |
| Чай с сахаром, лимоном | 187/8/5 | 0,13 | 0,02 | 8,2 | 34,0 |
| Хлеб дарницкий ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| ИТОГО: | 500 | 18,33 | 19,96 | 79,67 | 577,12 |
| Завтрак (старшие) | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 250/10 | 10,62 | 7,83 | 23,60 | 364,25 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 170/30 | 9,98 | 16,24 | 55,06 | 242,80 |
| Чай с сахаром, лимоном | 187/8/5 | 0,13 | 0,02 | 8,2 | 34,02 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| ИТОГО: | 690 | 22,71 | 24,05 | 98,74 | 700,47 |

Директор
Шеф-повар

