

Меню на 7 апреля 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, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	18,98	20,03	82,69	598,02
Обед (младшие)					
Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	13,58	38,36	338,62
Птица тушеная в сметано-томатном соусе	50/50	10,65	11,66	3,51	16
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,67	2,12	31,93	167
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	47
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	41
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
ИТОГО:	725	28,46	28,22	112,37	857,74
ВСЕГО:	1273	46,94	48,25	195,36	1415,76
Завтрак мобилизованные, овз					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная	240	12,27	15,35	30,74	263,76
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	154,2
ИТОГО:	600	17,3	17,51	79,58	527,75
Обед мобилизованные, обед					
Суп гороховый с гречками	250/10	10,62	7,83	23,60	205,25
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	9,98	16,24	55,06	497,8
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	47
Хлеб белый	60	4,56	0,48	29,52	147,6
Хлеб ржаной дарницкий	60	3,96	0,72	23,76	118,8
ИТОГО:	810	29,98	31,43	140,65	913,45
ВСЕГО:	1410	47	49	220	1441
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,80	0,20	7,5	38
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	17,81	19,82	30,68	419,82
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
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 гречками	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	4,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	690	22,71	24,05	98,74	700,47

Директор
 Шеф-повар



