ООО"АБК-ПЭЙМЕНТ"

Меню на 10 апреля 2023 г
МБОУ "ЛИЦЕЙ № 38" НМР РТ

	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал
завтрак младшие					
каша молочная геркулесовая	200,0	2,03	3,86	19,00	105,00
чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	8,00	32,00
печенье	50,0	3,7	4,7	36,55	203,50
батон нарезной	70,0	9,25	7,03	35,98	152,40
итого	**520,0**	**15,05**	**15,6**	**70,05**	**492,90**
обед младшие					
суп картофельный с вермишелью	200	2,15	3,27	13,96	94,6
котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1		20,2	84,8
хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
хлеб дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
итого	**728**	**28,47**	**23,1**	**105,34**	**690,4**
всего	**1248**	**43,52**	**38,71**	**175,39**	**1183,3**
СТАРШИЕ					
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,2	190,35
каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,4	312,3
чай с сахаром	200	0,7	0,2	8,0	32
хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
итого	**653**	**31,93**	**19,65**	**102,0**	**711,55**
горячий завтрак младшие					
яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47
котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,2	190,35
каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,6	165,3
чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,0	32
хлеб белый	30	2,28	0,24	14,8	70,5
хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,9	39,6
итого	**613**	24,90	17,05	72,3	544,75
завтрак мобилизованные,овз					
каша геркулесовая молочная	250	8,19	12,94	28,01	245,4
чай с сахаром	200	0,7	0,20	8	32
печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
итого	550	17,36	17,99	80,23	571,1
обед мобилизованные,овз					
яблоко	100	0,4	0,40	9,8	47
суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25
котлеты пожаркие в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,20	190,35
каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3
сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1		20,2	84,8
хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
итого	903	34,92	22,29	131,71	882,6
всего	1453	52,28	40,28	211,94	1453,7