

Меню на 10 октября 2022 г  
МБОУ "ЛИЦЕЙ № 38" НМР РТ

	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал
<b>завтрак младшие</b>					
каша молочная геркулесовая с маслом	200,0	9	9,81	38,59	279,01
чай с сахаром	200,0	0,7	0,02	10,00	40,00
печенье	30,0	2,25	2,94	22,32	125,10
батон нарезной	70,0	5,25	2,03	35,98	183,40
<b>итого</b>	<b>500,0</b>	<b>19,2</b>	<b>18,8</b>	<b>87,89</b>	<b>627,51</b>
<b>обед младшие</b>					
рассольник домашний со сметаной	200/10	1,93	5,57	10,51	107,8
сосиски отварные	100	10,8	13,84	0,36	236,32
каша вязкая гречневая с маслом	150/3	4,65	3,76	20,91	132,8
сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1		20,2	85,34
хлеб белый	20	1,32	0,16	9,84	47
хлеб дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>итого</b>	<b>728</b>	<b>22,66</b>	<b>23,88</b>	<b>79,6</b>	<b>698,18</b>
<b>всего</b>	<b>1228</b>	<b>41,86</b>	<b>42,68</b>	<b>167,49</b>	<b>1325,69</b>
<b>СТАРШИЕ</b>					
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
сосиски отварные	100	10,8	13,84	0,4	236,32
каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,54	9,63	24,7	208
чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,0	40
хлеб белый	20	1,32	0,16	9,8	47
хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,9	39,6
<b>итого</b>	<b>625</b>	<b>19,45</b>	<b>24,29</b>	<b>62,6</b>	<b>618</b>

ДИРЕКТОР  
ШЕФ-ПОВАР

