

Меню на 12 сентября 2022 г
МБОУ ЛИЦЕЯ № 38 НМР РТ

	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал
завтрак младшие					
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
итого	500,0	19,2	18,8	87,89	607,51
обед младшие					
рассольник домашний со сметаной	200/10	1,93	5,57	10,51	107,8
сосиски отварные	100	10,8	13,84	0,36	201,12
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
итого	728	22,66	23,88	79,6	662,98
всего		41,86	42,68	167,49	1270,49
СТАРШИЕ					
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
сосиски отварные	100	10,8	13,84	0,4	201,12
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
итого	625	19,45	24,29	62,6	583
горячий завтрак(младшие)					
яблоки	100	0,4	0,40	9,8	47
сосиски отварные	100	10,8	13,84	0,4	201,12
каша вязкая гречневая с маслом	150/3	4,65	3,76	20,91	132,8
чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
итого	573	17,24	18,26	49,03	460,52

ДИРЕКТОР
ШЕФ-ПОВАР

