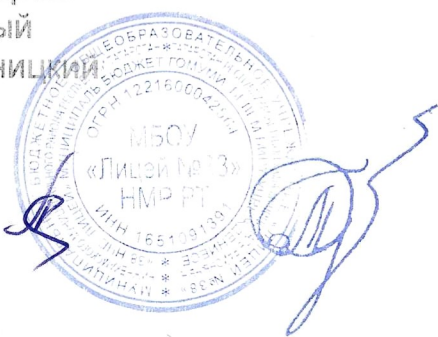


Меню на 13 февраля 2023 г
МБОУ "ЛИЦЕЙ № 38" НМР РТ

	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал
завтрак младшие					
каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200,0	9	9,81	38,59	
чай с сахаром	200,0	0,7	0,02	10,00	
печенье	30,0	2,25	2,94	22,32	
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 ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102
котлеты нежные из птицы	90	15,64	8,55	14,53	198
каша вязкая гречневая с маслом сливочным	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	718	27,44	28,58	93,2	654,06
всего	1218	46,64	47,38	181,09	1261,57
СТАРШИЕ					
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
котлеты нежные из птицы	100	17,36	9,51	16,2	220
каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,7	194,4
чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,0	40
хлеб белый	20	1,32	0,16	9,84	47
хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
итого	623	23,35	23,52	94,4	674,6
горячий завтрак младшие					
яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47
котлеты нежные из птицы	90	15,64	8,55	14,53	198
каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,65	3,76	20,9	132,8
чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,0	40
хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,9	39,6
итого	563	20,08	18,97	83,2	558,4
завтрак мобилизованные, овз					
масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	240	8,94	14,66	39,17	325,71
чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
итого	550	22,47	24,07	97,6	674,21
обед мобилизованные, овз					
яблоко	100	0,4	0,40	9,80	47,00
рассольник ленинградский со сметаной со сметаной	250/5	2,35	6,59	13,05	130,70
котлеты нежные из птицы	100	17,36	9,51	16,15	220
каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180/5	5,54	9,63	24,69	208
чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
хлеб белый	20	1,32	0,16	9,84	47
хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
итого	880	30,7	32,50	127,89	932,14
всего	1430	53	57,00	225	1606

ДИРЕКТОР
ШЕФ-ПОВАР



итого
всего