

Меню на 16 января 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	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	2шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
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	728	22,66	23,87	79,6	662,98
всего	1228	41,86	42,67	167,49	1270,49
СТАРШИЕ					
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
сосиски отварные	2шт/100	10,8	13,84	0,4	201,12
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	24,86	22,85	62,7	569,12
горячий завтрак младшие					
яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47
сосиски отварные	100	10,80	13,84	0,4	201,12
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	573	17,24	18,26	49,0	460,52
дополнительное питание (завтрак)					
масло сливочное порционнно	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					
яблоко	100	0,4	0,40	9,80	47,00
рассольник домашний со сметаной	250/5	2,35	6,59	13,05	130,70
сосиски отварные	2 шт/100	10,8	13,84	0,4	201,12
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	21,8	30,88	75,7	713,42

ДИРЕКТОР
ШЕФ-ПОВАР

