

Меню на 19 мая 2023 года
 МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	
Горячий Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,2	19,06	38,99	386
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный белый	30	2,28	0,24	14,76	40,5
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	500	18,33	19,96	79,67	577,12
Завтрак мобилизованные, овз					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная	240	12,27	15,35	30,74	289,51
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	600	17,3	17,51	79,58	527,73
Обед мобилизованные, обед					
Суп гороховый с гренками	250/10	10,62	7,83	23,60	364,25
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	9,98	16,24	55,06	242,80
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	60	4,56	0,48	29,52	141
Хлеб ржаной дарницкий	60	3,96	0,72	23,76	118,8
ИТОГО:	810	29,98	31,43	140,65	913,45
ВСЕГО:	1410	47	49	220	1441
Завтрак (старшие)					
Суп гороховый с гренками	250/10	10,62	7,83	23,60	364,25
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	9,98	16,24	55,06	242,80
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	690	22,71	24,05	98,74	700,47

Директор
 Шеф-повар

