

Меню на 19 декабря 2022 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
итого	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
дополнительное питание					
каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	9	9,81	38,59	279,01
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	500	17,2	14,80	106,89	627,51

ДИРЕКТОР
ШЕФ-ПОВАР

