

Меню на 20 апреля 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	9,74	13,06	9,83	204,4
Чай с мармеладом	190/10	0,07	0,02	7,85	29,8
Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
ИТОГО:	500	18,38	19,66	87,61	607,83
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,57	2,69	18,93	91,1
Запеканка картофельная с мясом	50/130	15,09	19,59	28,15	365,09
Огурцы соленые (доп. гарнир)	50	0,4	0,05	0,85	5
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
ИТОГО:	700	22,21	23,12	95,63	682,09
ВСЕГО:	1200	40,59	42,78	183,24	1289,92
Завтрак мобилизованные, овз					
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Каша гречневая молочная жидкая	250	11,3	10,79	43,87	319,25
Чай с мармеладом	190/10	0,07	0,02	7,85	29,2
Батон нарезной	75	5,63	2,18	38,55	196,5
ИТОГО:	555	21,57	21,86	100,47	667,05
обед мобилизованные, овз					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	17,54	22,85	34	436,57
Огурцы соленые (доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	20,04	84,8
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	800	25,76	28,89	112,48	776,22
ВСЕГО:	1355	47	51	213	1443
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Запеканка картофельная с мясом	50/130	15,09	19,59	28,15	365,09
Огурцы соленые (доп. гарнир)	50	0,4	0,05	0,85	5
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	580	20,15	20,61	81,52	611,99
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	17,54	22,85	34	436,57
Огурцы соленые (доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	400	23,1	23,97	90,97	611,99

Директор



шеф-повар

