

Меню на 20 ноября 2023 года
МБОУ «лицей 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Каша геркулесовая молочная	200	11,23	13,86	21	216
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,40
ИТОГО:	500	18,81	18,77	87,88	558,18
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	5,57	8,69	18,93	191,10
Котлеты домашние	90	11,62	10,37	10,1	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,90	7,69	45,56	265,30
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,3	9,9	49,5
ИТОГО:	703	27,02	27,29	119,45	831,62
ВСЕГО:	1203	45,83	46,06	207,33	1389,8
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,40
ИТОГО:	550	21,87	22,24	100,02	648,11
Обед (старшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,57	9,69	19,93	201,1
Котлеты домашние в молочном соусе	90/20	11,58	10,42	11,23	184,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,36	10,94	46,44	325,50
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46
ИТОГО:	803	33,07	31,61	128,25	920,28
ВСЕГО:	1353	54,94	53,85	228,27	1568,39
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Котлеты домашние	90	11,62	10,37	10,1	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,90	7,69	45,56	265,30
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	563	18,35	18,76	82,35	559
Горячий завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Котлеты домашние в молочном соусе	90/20	11,58	10,42	11,23	184,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,36	10,94	46,44	325,50
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46
ИТОГО:	613	22,71	22,49	91,4	650,36

Директор

Шеф-повар