

Меню на 22 мая 2023 г
МБОУ "ЛИЦЕЙ № 38" НМР РТ

	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал
завтрак младшие					
каша молочная геркулесовая	200,0	2,03	3,86	19,00	105,00
чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	8,00	32,00
печенье	50,0	3,7	4,7	36,55	203,50
батон нарезной	70,0	9,25	7,03	35,98	152,40
ИТОГО	520,0	15,05	15,6	70,05	492,90
обед младшие					
суп картофельный с вермишелью	200	2,15	3,27	13,96	94,6
котлеты столичные мясо-куриные	90	10,62	11,55	19,53	208
каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1		20,2	84,8
хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
хлеб дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
ИТОГО	728	22,86	22,71	101,91	688,8
всего	1228	37,91	38,32	171,96	1181,7
СТАРШИЕ					
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
котлеты столичные мясо куриные	100	7,36	11,5	9,1	192,02
каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,4	312,3
чай с сахаром	200	0,7	0,2	8,0	32
хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО	643	23,06	22,19	100,0	713,22
горячий завтрак младшие					
яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47
котлеты столичные мясо-куриные	90	10,62	11,55	19,5	208
каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,6	165,3
чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,0	32
хлеб белый	30	2,28	0,24	14,8	70,5
хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,9	39,6
ИТОГО	593	19,29	19,64	80,6	562,4
завтрак мобилизованные, ОВЗ					
каша геркулесовая молочная	250	8,19	12,94	28,01	245,4
чай с сахаром	200	0,7	0,20	8	32
печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
ИТОГО	560	17,36	17,99	80,23	571,1
обед мобилизованные, ОВЗ					
яблоко	100	0,4	0,40	9,8	47
суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25
котлеты столичные мясо-куриные	100	7,36	11,50	9,14	192,02
каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3
сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1		20,2	84,8
хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО	893	26,05	26,83	119,65	854,27
всего	1443	43,41	44,82	199,88	1425,37

