

Меню на 22 сентября 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Двухразовое -Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	180	13,59	17,75	43,31	350,2
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	530	17,87	19,62	87,01	562,22
Обед (младшие)					
Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	14,58	40,36	278,62
Птица тушенная в сметано-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	20	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	703	27,9	28,08	115,5	803,92
ВСЕГО:	1225	45,77	47,7	202,51	1366,14
Двухразовое -Завтрак старшие					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	200	17,59	19,99	50,6	368
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	21,87	21,86	94,3	650,02
Обед старшие					
Суп гороховый с гречками	250/10	8,49	15,58	67,79	407,32
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37
ИТОГО:	803	30,88	33,57	138,76	962,98
ВСЕГО:	1353	52,32	56,22	244,31	1616,21
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Птица тушенная в сметанно -томатном соусе	50/50	11,65	15,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	583	20,24	17,6	79,23	543,62
Завтрак (старшие)					
Печенье	35	2,59	3,29	11,58	142,45
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,78	0,32	10,69	53,46
ИТОГО:	550	22,81	24,13	95,78	651,07

Директор
 Шеф –повар


