

Меню на 23 октября 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
Тефтели мясные в сметанном соусе	60/40	7,51	8,25	9,08	140,59
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:	713	25,91	26,81	118,43	801,79
ВСЕГО:	1213	44,72	45,58	206,31	1359,97
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
Тефтели мясные в сметанном соусе	60/40	7,51	8,25	9,08	140,59
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	31,59	25,03	112,38	936,48
ВСЕГО:	1353	53,46	47,27	212,4	1584,59
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Тефтели мясные в сметанном соусе	60/40	7,51	8,25	9,08	140,59
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:	573	18,31	18,94	81,33	563,25
Горячий завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Тефтели мясные в сметанном соусе	60/40	7,51	8,25	9,08	140,59
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	20,16	19,97	84,98	603,23

Директор

Шеф-повар