

Меню на 24 апреля 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 пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
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 всего	728	28,47	23,1	105,34	690,4
ИТОГО ВСЕГО					
	1248	43,52	38,71	175,39	1183,3
СТАРШИЕ					
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,2	190,35
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	653	31,93	19,65	102,0	711,55
горячий завтрак младшие					
яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47
котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,2	190,35
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	613	24,90	17,05	72,3	544,75
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	550	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 пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,20	190,35
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	903	34,92	22,29	131,71	882,6
ИТОГО ВСЕГО	1453	52,28	40,28	211,94	1453,7

ДИРЕКТОР
ШЕФ-ПОВАР

