

Меню на 27 января 2023 года

МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (апельсины)	100	0,80	0,20	7,5	38
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,29	17,4	27,82	364,90
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
ИТОГО:	500	20,09	20,65	88,35	591,92
Обед (младшие)					
Салат из моркови с сахаром	60	0,56	2,13	4,45	50
Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	18,58	20,36	478,62
Птица тушенная в сметано-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,71	4,27	31,95	189
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
Хлеб ржаной дарницкий	50	2,92	0,60	19,8	99
ИТОГО:	773	28,29	27,4	111,95	863,25
ВСЕГО:	1273	48,38	48,05	200,30	1455,17
Дополнительное питание (завтрак)					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша пшеничная молочная с маслом слив	240	8,35	12,55	44,80	326,86
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	550	23,62	23,06	100,44	705,13
Дополнительное питание (обед)					
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	7,43	71,70
Суп гороховый с гречками	250/10	10,62	7,83	23,60	394,25
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	11,93	16,24	45,06	343,80
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
Хлеб ржаной дарницкий	40	4,46	0,81	26,73	133,65
ИТОГО:	800	30,04	31,73	127,53	905,72
ВСЕГО:	1350	53,66	54,79	227,97	1610,85
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (апельсины)	100	0,80	0,20	7,5	38
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	17,81	19,82	30,68	419,82
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
ИТОГО:	500	20,02	20,28	81,14	562,84
Завтрак (старшие)					
Суп гороховый с гречками	250/10	10,62	7,83	23,60	394,25
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	11,93	16,24	45,06	343,80
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	40	4,46	0,81	26,73	133,65
ИТОГО:	700	23,14	23,90	100,5	705,72

Директор



Шеф повар

