

Меню на 30 января 2023 г
МБОУ "ЛИЦЕЙ № 38" НМР РТ

| | выход | белки | жиры | угл-ды | ккал |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| завтрак младшие | | | | | |
| каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200,0 | 9 | 9,81 | 38,59 | 279,01 |
| чай с сахаром | 200,0 | 0,7 | 0,02 | 10,00 | 40,00 |
| печенье | 30,0 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 |
| батон нарезной | 70,0 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| итого | 500,0 | 19,2 | 18,8 | 87,89 | 607,51 |
| обед младшие | | | | | |
| рассольник домашний со сметаной | 200/10 | 1,93 | 5,57 | 10,51 | 107,8 |
| сосиски отварные | 2шт/100 | 10,8 | 13,84 | 0,36 | 201,12 |
| каша вязкая гречневая с маслом сливочным | 150/3 | 4,65 | 3,76 | 20,91 | 132,8 |
| сок фруктовый (нектар плодовой) | 200 | 1 | | 20,2 | 85,34 |
| хлеб белый | 20 | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| хлеб дарницкий | 45 | 2,96 | 0,54 | 17,78 | 88,92 |
| итого | 728 | 22,66 | 23,87 | 79,6 | 662,98 |
| всего | 1228 | 41,86 | 42,67 | 167,49 | 1270,49 |
| СТАРШИЕ | | | | | |
| яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| сосиски отварные | 2шт/100 | 10,8 | 13,84 | 0,4 | 201,12 |
| каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180/3 | 5,52 | 8,19 | 24,7 | 194,4 |
| чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,0 | 40 |
| хлеб белый | 20 | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| итого | 623 | 24,86 | 22,85 | 62,7 | 569,12 |
| горячий завтрак младшие | | | | | |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47 |
| сосиски отварные | 100 | 10,80 | 13,84 | 0,4 | 201,12 |
| каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 150/3 | 4,65 | 3,76 | 20,9 | 132,8 |
| чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,0 | 40 |
| хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,9 | 39,6 |
| итого | 573 | 17,24 | 18,26 | 49,0 | 460,52 |
| дополнительное питание (завтрак) | | | | | |
| масло сливочное порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 240 | 8,94 | 14,86 | 39,17 | 325,71 |
| чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,02 | 10 | 40 |
| печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 |
| батон нарезной | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,4 |
| итого | 550 | 22,47 | 24,07 | 97,6 | 674,21 |
| обед | | | | | |
| яблоко | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| рассольник домашний со сметаной | 250/5 | 2,35 | 6,59 | 13,05 | 130,70 |
| сосиски отварные | 2 шт/100 | 10,8 | 13,84 | 0,4 | 201,12 |
| каша вязкая гречневая с маслом сливочным | 180/5 | 5,54 | 9,63 | 24,69 | 208 |
| чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 |
| хлеб белый | 20 | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| итого | 880 | 21,8 | 30,88 | 75,7 | 713,42 |
| всего | 1430 | 44,27 | 54,95 | 173,3 | 1387,63 |

ДИРЕКТОР
ШЕФ-ПОВАР


