



Меню на 30.09.2021 МБОУ лицей № 22 Дюртюли

Общие

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша ячневая с маслом	211,05	150/5	210,5	5,82	4,31	37,08
Чай с сахаром	283	200	39,9			9,98
Хлеб пшеничный	420,06	55	123	5	0,5	25,1

Начальные классы и Многодетные – малообеспеченные

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Тефтели куриные с соусом	219-03	52/30	204	26,46	12,54	20,06
Картофельное пюре	227,7	150	117	3,5	4,8	14,7
Чай с сахаром	283	200	39,9			9,98
Хлеб пшеничный	420,06	55	130	4	0,5	27,5
Масло сливочное	401,08	100	52,88	0,06	5,8	0,1
Яблоко	38,59	2	58,75	0,5	0,5	12,25

ОВЗ и инвалиды

Завтрак

Блюдо	№ рец.	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Тефтели куриные с соусом	219-03	52/30	204	26,46	12,54	20,06
Картофельное пюре	227,7	150	117	3,5	4,8	14,7
Чай с сахаром	283	200	39,9			9,98
Хлеб пшеничный	420,06	55	130	4	0,5	27,5
Масло сливочное	401,08	100	52,88	0,06	5,8	0,1
Яблоко	38,59	2	58,75	0,5	0,5	12,25

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,13	200/10	100,62	1,72	6,27	11,83
Котлеты мясные с соусом	445,35	65/30	178,98	9,15	7,03	1,96
Каша гречневая вязкая с маслом	302	150/5	148,55	3,79	6,54	38,96
Чай с сахаром	283	200	39,9			9,98
Хлеб пшеничный	420,06	50	130	4	0,5	27,5
Хлеб ржано-пшеничный	421,11	40	88	3,2	0,4	18,4