

Меню на 1 декабря 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,78	7,07	43,89	266,7
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
ИТОГО:	500	20	20,43	87,19	616,34
Обед (младшие)					
Салат из фасоли , кукурузы, соленых огурцов	60	6,51	7,03	16,26	160,1
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом	180	17,74	24,03	28,3	387,85
Компот из чернослива	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	795	28,06	26,78	115,11	860,42
ИТОГО:	1255	48,06	47,21	202,3	1476,76
Дополнительное питание					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,59	7,48	49,22	295,01
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
итого	500	15,79	15,84	112,52	668,94
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	10,53	19,43	22,33	287,07
Компот из чернослива	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	620	22,04	22,41	93,43	651,15

Директор школы

Шеф-повар


