

Меню на 3 октября 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	5,45	7,16	30,11	207,77
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,60	2,16	38,36	195,52
ИТОГО:	500	18,49	19,50	82,99	584,57
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,68	5,46	6,68	87,99
Сосиски отварные	2шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый (нектар плодовой)	200	1	0,20	20,20	85,34
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	738	23,27	22,97	83,31	787,82
ВСЕГО:	1238	41,76	42,47	166,3	1372,39
Завтрак (старшие)					
Масло сливочное (порц)	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	2шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный/ржаной дарницкий	30/25	3,93	0,54	24,66	120,50
ИТОГО:	550	21,75	24,62	72,41	631,26

Директор школы
Шеф-повар

