

Меню на 4 октября 2022г
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак младшие					
Бутерброд с сыром (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
ИТОГО:	500	20,20	20,30	87,74	616,10
Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,0
Котлеты из птицы под томатным соусом	80/30	14,28	17,02	11,26	167,16
Овощное рагу	150	3,06	5,52	19,84	115,50
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	735	28,29	28,83	119,24	842,13
ИТОГО:	1235	42,27	49,13	206,98	1458,23
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155,00
Котлеты из птицы под томатным соусом	80/30	14,28	17,02	11,26	167,16
Рагу овощное	180	3,09	13,41	16,76	203,34
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	570	25,75	37,84	62,23	618,15

Директор школы
 Шеф-повар

