

Меню на 8 ДЕКАБРЯ 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с повидлом, с маслом сливочным (30/15/5)	50	2,40	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	10,70	4,76	55,2	307,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
ИТОГО:	500	18,99	19,39	82,11	609,52
Обед (младшие)					
Блин с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	200/10	1,70	5,44	9,11	99,20
Плов с куриными грудками	50/150	10,58	13,54	41,38	363,62
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
Хлеб ржаной дарницкий	50	2,92	0,60	19,80	99
ИТОГО:	770	27,69	26,83	112,58	782,05
ВСЕГО:	1210	46,68	46,22	194,69	1391,5
Дополнительное питание					
Бутерброд с повидлом с маслом сливочным (30/15/5)	50	2,4	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	10,7	4,76	55,2	307,5
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого	500	17,56	10,39	113,91	635,5
Завтрак (старшие)					
Блин с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Плов с куриными грудками	50/200	20,42	15,69	49,96	419,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,30	9,90	49,5
ИТОГО:	550	23,43	22,30	99,55	705,29

Директор школы

Шеф повар

