

Меню на 10 января 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ

| | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК (младшие) | | | | | |
| Плов с куриными грудками | 50/150 | 9,58 | 13,54 | 41,38 | 363,62 |
| Зеленый горошек к/с (доп.гарнир) | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,01 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 73,2 |
| ИТОГО: | 500 | 15,5 | 14,34 | 83,93 | 559,83 |
| Старшие | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 |
| Плов с куриными грудками 50/200 | 250 | 20,42 | 15,69 | 49,96 | 419,54 |
| Зеленый горошек к/с (доп.гарнир) | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,01 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 36,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 |
| ИТОГО: | 560 | 23,27 | 22,19 | 100,01 | 704,25 |

Директор школы

Шеф повар

