

Меню на 10 ноября 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

| | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак (младшие) | | | | | |
| | 500 | 18,99 | 19,39 | 82,11 | 609,52 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| Блин с маслом сливочным 45/5 | 50 | 3,33 | 6,09 | 17,39 | 137,5 |
| Плов с куриными грудками | 50/150 | 10,58 | 13,54 | 41,38 | 363,62 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 |
| Хлеб белый | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 |
| Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| ИТОГО: | 500 | 18,64 | 20,13 | 87,65 | 615,74 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 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


