

Меню на 11 октября 2022 года
МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Сыр порциями	15	3,95	3,99	5,64	51,5
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,58	6,68	29,30	199,52
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	85	6,33	2,45	43,34	220,93
ИТОГО:	500	19,21	19,85	87,25	571,34
Обед (младшие)					
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,42	52,44
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,10
Кисель	200	0,06	0,06	30,20	123,50
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
ИТОГО:	768	28,1	28,56	119,98	796,12
ВСЕГО:	1268	47,31	48,41	207,23	1367,46
Завтрак (старшие)					
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	0,09	60,40
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	623	22,93	21,87	77,14	577,86

Директор школы

Шеф повар

