

Меню на 12 декабря 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	5,45	7,16	30,11	207,77
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,60	2,16	38,36	195,52
ИТОГО:	500	18,49	19,50	82,99	584,57
Обед (младшие)					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,68	5,46	6,68	87,99
Сосиски отварные	2шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0,20	20,20	85,34
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	738	22,27	22,97	83,31	670,33
ВСЕГО:	1238	41,76	42,47	166,3	1254,9
Дополнительное питание					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/5	6,04	7,56	33,41	227
Чай с сахаром яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
итого	520	14,08	17,9	96,29	603,8
Завтрак (старшие)					
Масло сливочное (порц)	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	2 шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
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/ржаной дарницкий	30/25	3,93	0,54	24,66	120,50
ИТОГО:	548	21,75	24,62	72,41	631,26

Директор школы
Шеф-повар


