

**Меню на 13 сентября 2022 года
МБОУ ЛИЦЕЯ 38 НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,60
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	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ИТОГО:	500	18,52	19,60	84,66	568,0
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
Филе минтая запеченное с сыром	80/10	24,74	7,17	0	164,29
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	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
ИТОГО:	768	27,99	28,08	118,43	790,85
ВСЕГО:	1268	46,51	47,68	203,09	1358,85
Горячий завтрак (младшие)					
Филе минтая запеченное с сыром	90/5	14,74	9,17	0	164,29
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,71	4,27	31,95	189,0
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	500	20,16	19,98	83,60	558,57
Завтрак (старшие)					
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	0,09	60,40
Филе минтая запеченные с сыром	100/10	14,74	7,17	0	164,28
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:	633	23,60	21,85	95,11	654,92

Директор школы

Шеф повар


