

Меню на 14 сентября 2022 года
МБОУ ЛИЦЕЯ 38 НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,29	17,4	27,82	364,90
Чай с мармеладом	185/15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
ИТОГО:	500	18,45	19,54	87,64	609,37
Обед (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	2,17	9,7	68,60
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	14,33	28,73	19,77	396
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
ИТОГО:	705	25,65	28,74	112,10	781,49
ВСЕГО:	1205	44,10	48,28	199,74	1390,8
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5 ✓	50	6,27	7,03	14,83	155
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	14,33	28,73	19,77	396
Чай с мармеладом	185/15	0	0	25,2	96,07
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	500	20,20	19,24	82,48	616,67
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10) ✓	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200	15,91	15,21	26,30	484,33
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	550	22,63	23,95	90,99	692,58

Директор школы

Шеф повар

