

Меню на 16 декабря 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38 « НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий Завтрак (младшие)					
Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,5	38
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	17,81	19,82	30,68	419,82
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	71
ИТОГО:	500	20,21	20,62	81,14	574,33
Дополнительное питание					
Бутерброд с сыром (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша ячневая молочная с маслом слив	200/5	5,96	7,22	41,38	255,01
Чай с мармеладом	185/15	0	0	25,2	96,07
ИТОГО:	455	12,23	14,25	81,41	506,08
ИТОГО:	500	20,02	20,28	81,14	562,84
Завтрак (старшие)					
Суп гороховый с гречками	250/10	10,62	7,83	23,60	394,25
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	11,93	16,24	45,06	343,80
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	40	4,46	0,81	26,73	133,65
ИТОГО:	700	23,14	23,90	100,5	705,72

Директор школы
 Шеф-повар


