

Меню на 18 октября 2022г
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак младшие					
Бутерброд с сыром (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
ИТОГО:	500	20,20	20,30	87,74	616,10
Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,0
Котлеты здоровье	90	20,25	7,24	5,82	170,63
Овощное рагу	150	3,06	5,52	19,84	115,50
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	715	28,02	28,19	118,1	838,65
ИТОГО:	1215	42,27	48,49	205,84	1454,75
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155,00
Котлеты здоровье	100	12,5	8,04	6,46	189,58
Рагу овощное	180	3,09	13,41	16,76	203,34
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	560	22,97	23,86	97,43	646,57

Директор школы
Шеф-повар

