Меню на 18 ноября 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38 « НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,5	38
Бутерброд с сыром ,маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,29	17,4	27,82	364,90
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
ИТОГО:	**500**	**20,09**	**20,65**	**88,35**	**591,92**
Обед (младшие)					
Салат из моркови с сахаром	60	0,56	2,13	4,45	50
Суп гороховый с гренками	200/10	7,49	18,58	20,36	478,62
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,71	4,27	31,95	189
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
Хлеб ржаной дарницкий	50	2,92	0,60	19,8	99
ИТОГО:	**773**	**28,29**	**27,4**	**111,95**	**863,25**
ИТОГО:	**1273**	**48,38**	**48,05**	**200,30**	**1455,17**
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 гренками	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