

Меню на 19 октября 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	7,74	17,05	38,44	248,82
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
ИТОГО:	535	18,97	19,21	87,08	567,82
Обед (младшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20
Плов с куриными грудками	50/150	9,58	13,54	41,38	363,62
Капуста квашенная (доп.гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,60
Кисель	200	0,06	0,06	30,20	123,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	725	27,85	28,21	120,27	799,44
ИТОГО:	1260	46,82	47,42	207,35	1367,26
Завтрак (старшие)					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Плов с куриными грудками (50/200)	250	20,42	15,69	49,96	419,54
Квашенная капуста (доп.гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,60
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
ИТОГО:	580	22,73	23,68	94,16	653,84

Директор школы

Шеф повар

