

Меню на 21 сентября 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
Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
Кисель	200	0,06	0,06	30,20	123,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	705	27,74	26,73	117,44	861,44
ИТОГО:	1240	46,71	45,94	204,52	1429,26
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
Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
ИТОГО:	560	23,55	22,16	100,53	695,84

Директор школы

Шеф повар

