

Меню на 21 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
Бутерброд с сыром (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	79,65	600,92
Обед (младшие)					
Салат из моркови с сахаром	60	0,56	2,13	4,45	50
Суп гороховый с гречками	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	191,60	1464,17
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

