

Меню на 21 декабря
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 «НМР РТ»

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,29	17,4	27,82	364,90
Чай с мармеладом	185/15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
ИТОГО:	500	18,45	19,54	87,64	609,37
Обед (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	2,17	9,7	68,60
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	14,33	28,73	19,77	396
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
ИТОГО:	705	25,71	29,02	112,06	834,12
ВСЕГО:	1205	44,16	48,56	199,7	1443,4
					9
Дополнительное питание					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Запеканка из творога со сгущенным молоком	175/25	18,03	20,65	51,64	474
Чай с мармеладом	185/15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
итого	480	24,04	25,33	130	827,17
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200	15,91	15,21	26,30	484,33
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	550	22,69	24,03	98,35	708,41

Директор школы

Шеф повар

