

Меню на 29 сентября 2022 года
МБОУ « ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с повидлом (30/5/15)	50	2,40	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	10,70	4,76	55,2	307,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
ИТОГО:	500	18,99	19,39	82,11	609,52
Обед (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	3,89	8,12	15,55	144,6
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	200/10	1,70	5,44	9,11	99,20
Плов с куриными грудками	50/150	10,58	13,54	41,38	363,62
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99
ИТОГО:	700	28,25	27,13	114,22	791,45
ВСЕГО:	1200	47,24	46,52	196,33	1400,97
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	3,89	8,12	15,55	144,6
Плов с куриными грудками	50/200	20,42	15,69	49,96	419,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	550	28,63	24,43	102,19	694,42

Директор школы

Шеф повар


