

Меню на 30 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 кукурузная молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5	5,68	6,51	36,88	229,51
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,60	78,70
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	505	19,92	19,19	85,12	587,21
Обед (младшие)					
Суп картофельный с вермишелью	250	2,54	5,98	17,04	131,39
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,8	99
ИТОГО:	763	27,25	28,11	114,22	815,63
ВСЕГО	1248	47,17	47,3	199,34	1402,84
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты пожарские в томатном соусе	80/30	16,23	8,96	11,24	190,35
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,17	22,57	178,16
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	613	22,51	16,87	83,53	587,91

Директор школы

Шеф-повар

