

Меню на 30 ноября 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	19,58	13,54	41,38	363,62
Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Кисель	200	0,06	0,06	30,20	123,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	705	27,86	26,66	118,62	788,55
ИТОГО:	1240	46,83	45,87	205,7	1356,37
Дополнительное питание					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	5,58	6,68	30,43	204,01
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
	455	9,41	8,44	71,27	376,01
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
Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
ИТОГО:	560	23,27	22,19	100,01	704,25

Директор школы

Шеф повар



