

Меню на 14 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
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 «школьные» с томатным соусом	80/20	10,1	13,41	10,85	198,02
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 дарницкий	50	2,92	0,60	19,8	99
ИТОГО:	750	26,43	27,29	115,13	817,36
ВСЕГО	1255	46,35	46,48	200,25	1404,57
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты «школьные» с томатным соусом	80/20	10,1	13,41	10,85	198,02
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 дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	603	16,38	21,32	83,14	595,58

Директор школы

Шеф-повар

