

**Меню на 11 ноября 2022 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты ( мандарины )	100	0,8	0,2	7,5	38
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>18,76</b>	<b>19,53</b>	<b>79,72</b>	<b>578,21</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп картофельный с вермишелью	250	2,54	5,98	17,04	131,39
Котлеты «пожарские» в томатном соусе	80/30	21,4	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 дарницкий	50	2,92	0,60	19,8	99
<b>ИТОГО:</b>	<b>763</b>	<b>26,95</b>	<b>27,12</b>	<b>113,34</b>	<b>790,4</b>
<b>Всего</b>	<b>1268</b>	<b>45,71</b>	<b>46,65</b>	<b>193,02</b>	<b>1368,61</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (мандарины )	100	0,8	0,2	7,5	38
Котлеты « пожарские» в томатном соусе	80/30	21,4	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 дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>613</b>	<b>28,08</b>	<b>16,67</b>	<b>81,23</b>	<b>578,91</b>

Директор школы

Шеф-повар

