

**Меню на 3 ДЕКАБРЯ 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Тефтели куриные с рисом паровые с маслом сливочным	100/5	13,71	15,39	9,94	220,29
Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	180/3	4,82	7,26	29,48	202,49
Напиток из замороженных фруктов	200	0,20	0,12	21,45	89
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,60
ИТОГО	628	21,77	23,55	96,8	646,38
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	20,26	26,2	3,66	331,62
КИСЕЛЬ	200	0,06	0,06	30,2	123,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ	65	4,87	1,88	33,38	170,13
ИТОГО	470	25,19	28,14	67,24	625,25

Директор школы

Шеф-повар

