

**Меню на 12 октября 2022 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 «НМР РТ»**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,29	17,4	27,82	364,90
Чай с мармеладом	185/15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,45</b>	<b>19,54</b>	<b>87,64</b>	<b>609,37</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	2,17	9,7	68,60
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	14,33	28,73	19,77	396
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>705</b>	<b>25,65</b>	<b>28,74</b>	<b>112,10</b>	<b>781,49</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1205</b>	<b>44,10</b>	<b>48,28</b>	<b>199,74</b>	<b>1390,8</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200	15,91	15,21	26,30	484,33
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,63</b>	<b>23,95</b>	<b>90,99</b>	<b>692,58</b>

Директор школы

Шеф повар

