

**Меню на 13 января 2023 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38 « НМР РТ»**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,80	0,20	7,5	38
Бутерброд с сыром ,маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,29	17,4	27,82	364,90
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,09</b>	<b>20,65</b>	<b>88,35</b>	<b>591,92</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Салат из моркови с сахаром	60	0,56	2,13	4,45	50
Суп гороховый с гренками	200/10	7,49	18,58	20,36	478,62
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,71	4,27	31,95	189
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
Хлеб ржаной дарницкий	50	2,92	0,60	19,8	99
<b>ИТОГО:</b>	<b>773</b>	<b>28,29</b>	<b>27,4</b>	<b>111,95</b>	<b>863,25</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>1273</b>	<b>48,38</b>	<b>48,05</b>	<b>200,30</b>	<b>1455,17</b>
<b>Дополнительное питание</b>					
Бутерброд с сыром (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша ячневая молочная с маслом слив	200/5	5,96	7,22	41,38	255,01
Чай с мармеладом	185/15	0	0	25,2	96,07
<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>12,23</b>	<b>14,25</b>	<b>81,41</b>	<b>506,08</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	17,8	19,8	30,08	119,82
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	71
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,02</b>	<b>20,28</b>	<b>81,14</b>	<b>562,84</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Суп гороховый с гренками	250/10	10,62	7,83	23,60	394,25
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	11,93	16,24	45,06	343,80
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	40	4,46	0,81	26,73	133,65
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>23,14</b>	<b>23,90</b>	<b>100,5</b>	<b>705,72</b>

Директор школы  
Шеф-повар


