

**Меню на 13 октября 2022 года**  
**МБОУ « ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с повидлом (30/5/15)	50	2,40	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	10,70	4,76	55,2	307,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,99</b>	<b>19,39</b>	<b>82,11</b>	<b>609,52</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Блин с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	200/10	1,70	5,44	9,11	99,20
Плов с куриными грудками	50/150	10,58	13,54	41,38	363,62
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
Хлеб ржаной дарницкий	50	2,92	0,60	19,80	99
<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>27,69</b>	<b>26,83</b>	<b>112,58</b>	<b>782,05</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1210</b>	<b>46,68</b>	<b>46,22</b>	<b>194,69</b>	<b>1391,5</b>
<b>Горячий завтрак младшие</b>					
Блин с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Плов с куриными грудками	50/150	10,58	13,54	41,38	363,62
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>итого</b>		<b>18,64</b>	<b>20,13</b>	<b>87,65</b>	<b>615,74</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Блин с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Плов с куриными грудками	50/200	20,42	15,69	49,96	419,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,30	9,90	49,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,43</b>	<b>22,30</b>	<b>99,55</b>	<b>705,29</b>

Директор школы

Шеф повар


