

**Меню на 14 декабря 2022 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ**

	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180/5	7,74	17,05	38,44	248,82
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>535</b>	<b>18,97</b>	<b>19,21</b>	<b>87,08</b>	<b>567,82</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20
Плов с куриными грудками	50/150	19,58	13,54	41,38	363,62
Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Кисель	200	0,06	0,06	30,20	123,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>ИТОГО:</b>	<b>705</b>	<b>27,86</b>	<b>26,66</b>	<b>118,62</b>	<b>788,55</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>1240</b>	<b>46,83</b>	<b>45,87</b>	<b>205,7</b>	<b>1356,37</b>
<b>Дополнительное питание</b>					
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200/5	5,58	6,68	30,43	204,01
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
	<b>455</b>	<b>9,41</b>	<b>8,44</b>	<b>71,27</b>	<b>376,01</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Плов с куриными грудками (50/200)	250	20,42	15,69	49,96	419,54
Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>23,27</b>	<b>22,19</b>	<b>100,01</b>	<b>704,25</b>

**Директор школы**

**Шеф повар**

