

**Меню на 15 декабря 2022 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,78	7,07	43,89	266,7
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20</b>	<b>20,43</b>	<b>87,19</b>	<b>616,34</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Салат из фасоли , кукурузы, соленых огурцов	60	6,51	7,03	16,26	160,1
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом	180	17,74	24,03	28,3	387,85
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>28,06</b>	<b>26,78</b>	<b>115,11</b>	<b>860,42</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>1255</b>	<b>48,06</b>	<b>47,21</b>	<b>202,3</b>	<b>1476,76</b>
<b>Дополнительное питание</b>					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,59	7,48	49,22	295,01
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>15,79</b>	<b>15,84</b>	<b>112,52</b>	<b>668,94</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (мандарин )	100	0,8	0,2	7,5	38
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	10,53	19,43	22,33	287,07
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>	<b>22,04</b>	<b>22,41</b>	<b>93,43</b>	<b>651,15</b>

Директор школы

Шеф-повар


