

**Меню на 16 сентября 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
Каша кукурузная молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5	5,68	6,51	36,88	229,51
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,60	78,70
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>19,92</b>	<b>19,19</b>	<b>85,12</b>	<b>587,21</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп картофельный с вермишелью	250	2,54	5,98	17,04	131,39
Котлеты «нежные» из грудок	90	17,6	14,58	25,68	198
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,8	99
<b>ИТОГО:</b>	<b>743</b>	<b>26,98</b>	<b>27,6</b>	<b>113,34</b>	<b>814,79</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1248</b>	<b>46,9</b>	<b>46,79</b>	<b>198,46</b>	<b>1402</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Котлеты «нежные» из грудок	90	15,62	8,56	14,54	198
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,60	78,70
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>20,12</b>	<b>20,7</b>	<b>86,31</b>	<b>612,66</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты «нежные» из грудок	90	17,6	14,58	25,68	198
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,17	22,57	178,16
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>603</b>	<b>23,88</b>	<b>22,49</b>	<b>97,97</b>	<b>595,56</b>

Директор школы

Шеф-повар

