

**Меню на 19 сентября 2022 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	5,45	7,16	30,11	207,77
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,60	2,16	38,36	195,52
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,49</b>	<b>19,50</b>	<b>82,99</b>	<b>584,57</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,68	5,46	6,68	87,99
Сосиски отварные	2шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0,20	20,20	85,34
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>ИТОГО:</b>	<b>738</b>	<b>23,27</b>	<b>22,97</b>	<b>83,31</b>	<b>787,82</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1238</b>	<b>41,76</b>	<b>42,47</b>	<b>166,3</b>	<b>1372,39</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Масло сливочное (порц)	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	2шт/100	10,8	13,84	0,36	201,12
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,93	0,54	24,66	120,50
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,75</b>	<b>24,62</b>	<b>72,41</b>	<b>631,26</b>

Директор школы  
 Шеф-повар

