

**Меню на 22 октября 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Тефтели куриные с рисом паровые с маслом сливочным	100/5	13,71	15,39	9,94	220,29
Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	180/3	4,82	7,26	29,48	202,49
Напиток из замороженных ягод	200	0,20	0,12	21,45	89
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,60
ИТОГО:	628	21,77	23,57	98,43	646,38

Директор школы

Шеф-повар

