

**Меню на 23 декабря 2022 года  
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Котлеты здоровье	90	10,25	7,24	5,82	170,63
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>21,11</b>	<b>20,48</b>	<b>79,71</b>	<b>613,55</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,59	7,48	49,22	295,01
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,6	78,7
Батон нарезной	50	3,761	1,74	30,84	132
<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>21,43</b>	<b>12,76</b>	<b>87,66</b>	<b>505,</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (мандарин )	100	0,8	0,2	7,5	38
Котлеты здоровье	100	12,5	8,04	6,46	189,58
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 дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>603</b>	<b>23,11</b>	<b>22,29</b>	<b>99,02</b>	<b>701,29</b>

Директор школы

Шеф-повар

