

**Меню на 28 октября 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ №38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Котлеты «пожарские» в томатном соусе	80/30	9,15	8,96	11,24	190,35
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
ИТОГО:	523	26,1	27,2	61,13	605,01
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты «пожарские» в томатном соусе	80/30	9,15	8,96	11,24	190,35
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
ИТОГО:	603	15,43	16,87	83,53	587,91

Директор школы

Шеф-повар

