

**Меню на 29 ноября 2022г**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак младшие</b>					
Бутерброд с сыром, маслом (30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,20</b>	<b>20,30</b>	<b>87,74</b>	<b>616,10</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,0
Овощи тушеные с мясом 50/150	200	14,1	11,37	10,39	287
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>26,37</b>	<b>26,35</b>	<b>111,57</b>	<b>846,52</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>1225</b>	<b>42,27</b>	<b>46,65</b>	<b>199,31</b>	<b>1462,62</b>
<b>Дополнительное питание</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>15,93</b>	<b>14,27</b>	<b>80,91</b>	<b>477,1</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	14,09	15,4	13,79	339
Капуста квашенная (доп. гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>23,27</b>	<b>22,19</b>	<b>100,01</b>	<b>704,25</b>

**Директор школы**  
**Шеф-повар**


