

**Меню на 9 марта 2023 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	9,74	13,06	9,83	204,4
Чай с мармеладом					
Печенье	190/10	0,07	0,02	7,85	29,8
Батон нарезной	50	3,7	4,7	36,55	203,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>65</b>	<b>4,87</b>	<b>1,88</b>	<b>33,38</b>	<b>170,13</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,22	6,19	12,35	122,95
Запеканка картофельная с мясом	50/130	15,09	19,59	28,15	365,09
Огурцы соленые (доп. гарнир)	50	0,4	0,05	0,85	5
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>23,86</b>	<b>26,62</b>	<b>94,46</b>	<b>713,94</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>42,24</b>	<b>46,28</b>	<b>184,07</b>	<b>1321,77</b>
<b>Завтрак мобилизованные, овз</b>					
Печенье					
Каша гречневая молочная жидкая	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Чай с мармеладом	250	11,3	10,79	43,87	319,25
Батон нарезной	190/10	0,07	0,02	7,85	29,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>75</b>	<b>5,63</b>	<b>2,18</b>	<b>38,55</b>	<b>196,5</b>
<b>обед мобилизованные, овз</b>	<b>555</b>	<b>21,57</b>	<b>21,86</b>	<b>100,47</b>	<b>667,05</b>
Борщ сибирский со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	17,54	22,85	34	436,57
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>25,76</b>	<b>28,89</b>	<b>112,48</b>	<b>776,22</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1355</b>	<b>47</b>	<b>51</b>	<b>213</b>	<b>1443</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Запеканка картофельная с мясом	50/130	15,09	19,59	28,15	365,09
Огурцы соленые (доп. гарнир)	50	0,4	0,05	0,85	5
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>81,52</b>	<b>611,99</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	17,54	22,85	34	436,57
Огурцы соленые (доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>23,1</b>	<b>23,97</b>	<b>90,97</b>	<b>701,27</b>

**ДИРЕКТОР**

**ШЕФ ПОВАР**

