

Меню на 17 марта 2023 года  
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 « НМР РТ

|   | Выход       | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал           |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак (младшие)</b>                          |             |              |              |               |                |
| Фрукты ( яблоко )                                 | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             |
| Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным | 150/5       | 6,48         | 10,31        | 26,52         | 209,33         |
| Какао с молоком                                   | 200         | 4,08         | 3,54         | 2,61          | 58,60          |
| Батон нарезной                                    | 50          | 3,76         | 1,74         | 30,84         | 132            |
| <b>ИТОГО:</b>                                     | <b>505</b>  | <b>20,42</b> | <b>11,99</b> | <b>83,42</b>  | <b>483,21</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>                             |             |              |              |               |                |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным    | 60          | 0,84         | 3,61         | 4,96          | 55,68          |
| Суп картофельный с крупой(пшено)                  | 200         | 4,57         | 3,17         | 9,7           | 42             |
| Жаркое из птицы (куриных грудок)                  | 50/150      | 12,01        | 15,27        | 49,76         | 373,54         |
| Напиток из сухофруктов                            | 200         | 0,70         | 0,10         | 32,00         | 132,80         |
| Хлеб белый  | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             |
| Хлеб ржаной дарницкий                             | 45          | 2,97         | 0,54         | 17,82         | 89,1           |
| <b>ИТОГО:</b>                                     | <b>725</b>  | <b>22,61</b> | <b>22,85</b> | <b>104,08</b> | <b>740,12</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                     | <b>1230</b> | <b>37,33</b> | <b>38,84</b> | <b>173,85</b> | <b>1187,05</b> |
| <b>Завтрак мобилизованные, овз</b>                |             |              |              |               |                |
| Яблоко  | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             |
| Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным   | 230/5       | 9,85         | 12,79        | 37,43         | 267,82         |
| Какао с молоком                                   | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          |
| Батон нарезной                                    | 50          | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131            |
| <b>ИТОГО:</b>                                     | <b>585</b>  | <b>18,08</b> | <b>18,18</b> | <b>80,42</b>  | <b>564,42</b>  |
| <b>Обед мобилизованные, овз</b>                   |             |              |              |               |                |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительн      | 100         | 1,41         | 11           | 8,26          | 137,8          |
| Суп картофельный с крупой (пшено)                 | 250         | 1,97         | 2,71         | 12,11         | 95,75          |
| Жаркое из птицы(куриных грудок)50/200             | 250         | 16,21        | 22,21        | 36,3          | 452,03         |
| Напиток из сухофруктов                            | 180/3       | 0,66         | 0,09         | 20,04         | 84,8           |
| Хлеб белый  | 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>860</b>  | <b>29,95</b> | <b>33,61</b> | <b>127,7</b>  | <b>905,28</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                     | <b>1445</b> | <b>48,03</b> | <b>51,79</b> | <b>208,12</b> | <b>1469,7</b>  |
| <b>Горячий завтрак младшие</b>                    |             |              |              |               |                |
| Яблоко  | 40          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             |
| Жаркое из птицы (куриных грудок)                  | 50/150      | 12,01        | 15,27        | 49,76         | 373,54         |
| Какао с молоком                                   | 200         | 4,08         | 3,54         | 2,61          | 58,6           |
| Хлеб белый  | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| Хлеб ржаной дарницкий                             | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,6           |
| <b>Итого</b>                                      | <b>550</b>  | <b>20,09</b> | <b>19,69</b> | <b>84,85</b>  | <b>589,24</b>  |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                          |             |              |              |               |                |
| Фрукты (яблоко )                                  | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             |
| Жаркое из птицы(куриных грудок)                   | 250         | 16,21        | 22,21        | 36,3          | 452,03         |
| Напиток из сухофруктов                            | 200         | 0,66         | 0,09         | 20,04         | 84,8           |
| Хлеб белый  | 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>610</b>  | <b>21,53</b> | <b>23,3</b>  | <b>92,78</b>  | <b>713,73</b>  |

Директор школы

*Иванов*

