

**Меню на 22 марта 2023 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	10,47	14,1	26,7	237,07
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>14,69</b>	<b>15,97</b>	<b>70,2</b>	<b>447,07</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	4,05	7,43	9,3	17,6
Шницель куриный	90	9,2	13,48	0,96	126,11
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,68	7,55	10,73	229,5
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
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>738</b>	<b>22,88</b>	<b>31,11</b>	<b>81,26</b>	<b>662,7</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1241</b>	<b>37,57</b>	<b>47,08</b>	<b>151,46</b>	<b>1109,77</b>
<b>Завтрак (МОБИЛИЗОВАННЫЕ,ОВЗ)</b>					
Яблоко	40	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	250	12,43	14,51	35,16	281
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>18,03</b>	<b>17,85</b>	<b>80,23</b>	<b>517,2</b>
<b>Обед (МОБИЛИЗОВАННЫЕ,ОВЗ)</b>					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	2,57	5,54	11,62	115,75
Шницель куриный	90	9,2	13,48	0,96	126,11
Рис отварной рассыпчатый с маслом	180/3	4,38	6,45	44,02	251,64
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	50	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	123,6
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>843</b>	<b>21,87</b>	<b>28,02</b>	<b>115,85</b>	<b>776,79</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1453</b>	<b>39,9</b>	<b>45,87</b>	<b>196,08</b>	<b>1293,99</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Шницель куриный	90	9,2	13,48	0,96	126,11
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,68	7,55	36,73	229,5
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Хлеб пшеничный	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>523</b>	<b>18,04</b>	<b>23,56</b>	<b>70,78</b>	<b>527,5</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Шницель куриный	100	10,22	14,97	1,06	140,12
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,38	6,45	44,02	251,64
Чай с сахаром	200	0,7	0,2	8	32
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>593</b>	<b>20,42</b>	<b>24,07</b>	<b>82,13</b>	<b>583,45</b>

Директор школы

*Игорь Васильевич*

